जादू™

रॉन्डा बर्न

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

“इसके द्वारा तुम पूरे संसार का वैभव हासिल कर लोगे।”

द एमरल्ड टेबलेट (लगभग 5,000-3,000 **ईपू)**

समर्पण

काश, यह जादू आपके लिए एक नया संसार खोल दे
और आपके पूरे जीवन को ख़ुशियों से भर दे!

यही मैं आपके और पूरी दुनिया के लिए चाहती हूँ!

आभार

जब मैं पहले पहल कोई पुस्तक लिखने बैठती हूँ, तो सृजन का कार्य आनंददायक लेकिन एकला चलो रे की तर्ज़ पर शुरू होता है। तब बस मैं होती हूँ और सृष्टि होती है। फिर धीरे-धीरे दायरा बढ़ता चला जाता है और लोग जुड़ते चले जाते हैं, जो अपनी विशेषज्ञता का योगदान देते हैं और आख़िरकार आपके हाथों में एक नई पुस्तक आ जाती है। निम्न लोग उस सृजन के व्यापक दायरे का हिस्सा बने, जिसकी बदौलत द मैजिक पुस्तक आपके हाथों में पहुँची है।

धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद : मेरी बेटी स्काई को, जिसने मेरे कंधे से कंधा मिलाकर संपादन का अथक कार्य किया। जॉश गोल्ड को भी, जिन्होंने अपने वैज्ञानिक ज्ञान और शोध योग्यताओं का योगदान देते हुए मेरी मदद की, ताकि मैं विज्ञान की खोजों को धार्मिक अवधारणाओं के साथ एकरूप कर पाऊँ। बियॉन्ड वर्ड्स की संपादक सिंडी ब्लैक को उनकी कुशल संपादन नीति और पैने सवालों के लिए, जिनसे मैं बेहतर लेखिका बनी। निक जॉर्ज को उनकी सृजनात्मक भविष्यदृष्टि के लिए धन्यवाद, जिन्होंने इंटीरियर ग्राफ़िक्स और मुखपृष्ठ के ज़रिए जादू बिखेरा।

पुस्तक के ग्राफ़िक्स और लेआउट के अंतिम प्रॉडक्शन के लिए गोज़र मीडिया के शैमस होर और कार्ला थॉर्नटन को धन्यवाद। द सीक्रेट टीम को धन्यवाद, जो नई पुस्तक को संसार में लाने में मेरी मदद करती है और जो मेरी रचनात्मकता की रीढ़ है; ख़ास तौर पर मेरी बहन जैन चाइल्ड को, जो पूरी प्रकाशन टीम की प्रमुख है; एंड्रिया कीर को, जो हमारी विराट सृजनात्मक टीम की प्रमुख हैं; पॉल हैरिंगटन और मेरी बहन ग्लेंडा बेल को, जिन्होंने इस पुस्तक की जादुई तस्वीरों के सृजन के लिए फ़ोटोग्राफ़र रैफ़ेल किलपैट्रिक और अन्य सदस्यों के साथ टीम बनाई। इसके अलावा सीक्रेट टीम के बाक़ी सदस्यों को धन्यवाद, जिन्होंने पर्दे के पीछे में रहकर भी अमूल्य काम किया। इनमें प्रमुख हैं : डॉन जिक, मार्क ओ'कॉनर, माइक गार्डिनर, लोरी शारापोव, कोरी जोहानसिंग, चाई ली, पीटर बर्न और मेरी बेटी हेली।

धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद मेरे प्रकाशकों, एट्रिया बुक्स और साइमन एंड शुस्टर को - कैरोलिन रीडी, जूडिथ कर, डार्लीन डेलिलो, ट्विज़्ने फ़ैन, जेम्स पर्विन, किम्बर्ली गोल्डस्टीन और इसोल्ड सॉअर को। ऐसे कमाल के लोगों की टीम पाकर मैं सचमुच धन्य हूँ।

धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद एंजेल मार्टिन वेलायोज़ को, उनके आध्यात्मिक मार्गदर्शन, प्रेम और बुद्धिमत्ता के लिए; मेरी बहन पॉलिन वरनॉन और मेरे सबसे क़रीबी मित्रों तथा परिवार को उनके सतत समर्थन और मेरे काम के प्रति उत्साह के लिए। और सबसे गहरी कृतज्ञता सदियों पहले के उन महान इंसानों के लिए, जिन्होंने जीवन के सत्य खोजे और उन्हें शब्दों में पिरोया, ताकि हम

सही समय पर उन्हें खोज सकें। सही समय यानी जीवन बदलने वाला वह अपरिभाषित पल, जब हमारे पास देखने के लिए आँखें हों और सुनने के लिए कान हों।

विषय-सूची

[क्या आप जादू में यक़ीन करते हैं?]
[एक महान रहस्य प्रकट होता है]
[अपने जीवन में जादू को लाना]
[एक जादुई पुस्तक]
[पहला दिन अपनी नियामतें गिनें]
[दूसरा दिन जादुई पत्थर]
[तीसरा दिन जादुई संबंध]
[चौथा दिन जादुई स्वास्थ्य]
[पाँचवाँ दिन जादुई धन]
[छठा दिन जादू की तरह काम करना]
[सातवाँ दिन नकारात्मकता से बाहर निकलने का जादुई तरीक़ा]
[आठवाँ दिन जादुई तत्व]
[नवाँ दिन धन का चुंबक]
[दसवाँ दिन हर एक पर जादू की धूल का छिड़काव करें]
[ग्यारहवाँ दिन जादुई सुबह]
[बारहवाँ दिन जादुई लोग, जिन्होंने फ़र्क़ डाला]
[तेरहवाँ दिन अपनी सारी इच्छाओं को हक़ीक़त में बदलें]
[चौदहवाँ दिन अपने दिन को जादुई बनाएँ]
[पंद्रहवाँ दिन जादू से अपने संबंधों को मधुर बनाएँ]
[सोलहवाँ दिन स्वास्थ्य में जादू और चमत्कार]
[सत्रहवाँ दिन मैजिक चेक]

अठारहवाँ दिन जादुई कार्यसूची
उन्नीसवाँ दिन जादुई क़दम
बीसवाँ दिन हृदय का जादू
इक्कीसवाँ दिन बेहतरीन परिणाम
बाईसवाँ दिन आपकी नज़रों के ठीक सामने
तेईसवाँ दिन जादुई हवा जिसमें आप साँस लेते हैं
चौबीसवाँ दिन जादुई छड़ी
पच्चीसवाँ दिन जादुई संकेत समझें
छब्बीसवाँ दिन जादू से अपनी ग़लतियों को वरदानों में बदलें
सत्ताईसवाँ दिन जादुई दर्पण
अट्ठाईसवाँ दिन जादू को याद रखें
आपका जादुई भविष्य
जादू कभी ख़त्म नहीं होता

क्या आप जादू में यक़ीन करते हैं?

"जो लोग जादू में यक़ीन नहीं करते, उन्हें यह कभी नहीं मिलता।"

रोआल्ड डाल (1916-1990)
लेखक

याद है जब आप बच्चे थे और जीवन को घोर आश्चर्य तथा श्रद्धा के भाव से देखते थे? जीवन जादुई और रोमांचक था। छोटी-छोटी चीज़ें भी आपको बेहद रोमांचक लगती थीं। आप घास पर ओस देखकर मंत्रमुग्ध हो जाते थे। हवा में रंगबिरंगी तितली को उड़ते देखकर आपका मन ललचाने लगता था। ज़मीन पर कोई अजीब पत्ती या रंगीन पत्थर देखकर आप चकित हो जाते थे।

दूध का दाँत टूटने पर आपका रोमांच परवान चढ़ जाता था, क्योंकि इसका मतलब था कि उस रात परी आएगी! यही नहीं, आप कई सप्ताह पहले से क्रिसमस की जादुई रात आने का इंतज़ार किया करते थे! हालाँकि आपको ज़रा भी पता नहीं होता था कि सैंटा क्लॉज़ एक ही रात में संसार के हर बच्चे तक उपहार कैसे पहुँचा सकता था, लेकिन किसी तरह वह ऐसा कर लेता था और उसने आपको कभी निराश नहीं किया।

रेनडियर उड़ सकते थे, बगीचे में परियाँ रहा करती थीं, पालतू पशु इंसान जैसे होते थे, खिलौनों का व्यक्तित्व होता था, सपने सच होते थे और आप सितारों को छू सकते थे। आपका हृदय ख़ुशी से भरपूर था, आपकी कल्पना की कोई सीमा नहीं थी और आपको पूरा यक़ीन था कि जीवन जादुई है!

हममें से बहुत से लोगों के मन में बचपन में यह बेहतरीन भावना थी कि हर चीज़ अच्छी है, कि हर दिन अधिक रोमांच व आनंद का वादा करता है और इन सबके जादू की ख़ुशी पाने से हमें कोई भी नहीं रोक सकता था। लेकिन न जाने कैसे हम बड़े होकर वयस्क बन गए। ज़िम्मेदारियों, समस्याओं और मुश्किलों ने हमारे ख़ुशी के गुब्बारे की हवा निकाल दी, हमारा मोहभंग हो गया और जिस जादू में हम बचपन में यक़ीन करते थे, वह ग़ायब तथा ओझल हो गया। बड़े होने के बाद हम बच्चों के आस-पास रहना पसंद करते हैं, इसका एक कारण यह भी है कि हम उस भावना को दोबारा, भले ही पल भर के लिए, महसूस कर सकें, जो हममें कभी थी।

मैं यहाँ आपको यह बताने आई हूँ कि जिस जादू में आप कभी यक़ीन करते थे, वह सच है और जीवन का मोहभंग वाला वयस्क पहलू झूठ है। जीवन का जादू वास्तविक है - और यह उतना ही वास्तविक है जितने कि आप। आपने बचपन में जीवन को जितना अद्भुत समझा था, दरअसल

यह उससे कहीं अधिक अद्भुत हो सकता है। आपने आज तक जो देखा है, जीवन उससे अधिक रोमांचक, विस्मयकारी और आनंददायक हो सकता है। जब आप यह जान लेंगे कि इस जादू को सामने लाने के लिए आपको क्या करना है, तो आप अपने सपनों का जीवन जी पाएँगे। फिर आप आश्चर्य करेंगे कि आपने जीवन के जादू में यक़ीन करना क्यों छोड़ा!

हो सकता है कि आप रेनडियर को उड़ते हुए न देख पाएँ, लेकिन आप उन चीज़ों को अपनी आँखों के सामने प्रकट होते देखेंगे, जिन्हें आप हमेशा से चाहते थे। आप उन चीज़ों को अचानक होते हुए देखेंगे, जिनके आपने सिर्फ़ सपने देखे थे। आप कभी सटीकता से नहीं जान पाएँगे कि आपके सपनों को साकार करने के लिए हर परिस्थिति कैसे निर्मित हो गई। आप यह इसलिए नहीं जान पाएँगे, क्योंकि जादू अदृश्य जगत में काम करता है - और यही सबसे रोमांचक हिस्सा है!

क्या आप दोबारा जादू का अनुभव करने के लिए तैयार हैं? क्या आप अपने हर दिन को उसी तरह विस्मय और श्रद्धा से लबरेज़ करने के लिए तैयार हैं, जिस तरह आपके बचपन में होता था? जादू के लिए तैयार हो जाएँ!

हमारी रोमांचक यात्रा दो हज़ार साल पहले शुरू होती है, जब एक धर्मग्रंथ में जीवन को बदलने वाला ज्ञान छिपाया गया था...

एक महान रहस्य प्रकट होता है

नीचे दिया गया वाक्य-समूह न्यू टेस्टामेंट में वर्णित गॉस्पेल ऑफ़ मैथ्यूज़ से लिया गया है और बहुत से लोग सदियों से इसे ग़लत समझते आए हैं, जिस वजह से यह उन्हें बहुत दुविधापूर्ण तथा अबूझ लगता रहा है।

"जिसके भी पास है, उसे अधिक दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा। जिसके पास नहीं है, उसके पास जो है वह सब भी उससे ले लिया जाएगा।"

आपको मानना होगा कि जब आप इन वाक्यों को पढ़ते हैं, तो ये अन्यायपूर्ण लगते हैं। यह एक तरह से ऐसा कहने जैसा लगता है कि अमीर लोग ज़्यादा अमीर बनेंगे और ग़रीब लोग ज़्यादा ग़रीब। लेकिन इस वाक्य-समूह में एक पहेली है, एक रहस्य है। जब आप इसे सुलझा लेते हैं और इसका सही अर्थ जान लेते हैं, तो आपके सामने एक नया संसार खुलने लगेगा।

इस गुत्थी का जवाब सदियों तक बहुत से लोगों के लिए अबूझ रहा है, और इसका जवाब एक शब्द में छिपा हुआ है : **कृतज्ञता।**

"जिसके भी पास **कृतज्ञता** है, उसे अधिक दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा। जिसके पास **कृतज्ञता** नहीं है, उसके पास जो है वह सब भी उससे ले लिया जाएगा।"

छिपे हुए शब्द को उजागर करते ही जटिल वाक्य-समूह आईने की तरह एकदम साफ़ हो जाता है। जब ये शब्द लिखे गए थे, तब से दो हज़ार साल का समय बीत चुका है, लेकिन ये आज भी उतने ही सच हैं, जितने कि वे तब थे : दुर्भाग्य से, यदि आप कृतज्ञ होने का समय नहीं निकाल पाते हैं, तो आपको कभी अधिक नहीं मिलेगा और आपके पास जो है, उसे भी आप खो देंगे। कृतज्ञ होने पर जो जादू हो सकता है, उसका वादा इन शब्दों में है : यदि आप कृतज्ञ हैं, तो आपको अधिक दिया जाएगा और आप समृद्ध होंगे!

कुरान में भी कृतज्ञता का वादा इतनी ही प्रबलता से किया गया है :

"और (याद रखो) जब खुदा ने घोषणा की थी : 'यदि तुम कृतज्ञ हो, तो मैं तुम्हें ज़्यादा दूँगा; लेकिन यदि तुम कृतघ्न हो, तो मेरा दंड सचमुच गंभीर होगा।'"

इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप किस धर्म के अनुयायी हैं या आप धार्मिक हैं भी या नहीं। पवित्र बाइबल और कुरान के ये शब्द आप पर और आपके जीवन पर हमेशा लागू होते हैं। ये विज्ञान और सृष्टि के एक मूलभूत नियम को बता रहे हैं।

यह सृष्टि का नियम है

कृतज्ञता सृष्टि के एक नियम के ज़रिए कार्य करती है, जो आपके समूचे जीवन को संचालित करता है। आकर्षण का नियम हमारी सृष्टि में एक अणु से लेकर ग्रहों की गतियों तक सारी ऊर्जा को शासित करता है और इस नियम के अनुसार, "समान ही समान को आकर्षित करता है।" आकर्षण का नियम ही है, जिसकी बदौलत हर जीवित प्राणी की कोशिकाएँ एक साथ जुड़ी रहती हैं, जिसकी बदौलत हर भौतिक वस्तु का रूप कायम है। आपके जीवन में यह नियम आपके विचारों और भावनाओं पर कार्य करता है, क्योंकि आप भी ऊर्जा ही हैं और आप जैसा भी सोचते हैं, जैसा भी महसूस करते हैं, वैसा ही अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

यदि आप सोचते हैं, "मैं अपनी नौकरी को पसंद नहीं करता," "मेरे पास पर्याप्त धन नहीं है," "मुझे आदर्श जीवनसाथी नहीं मिल सकता," "मैं अपने बिल नहीं चुका सकता," "मैं सोचता हूँ कि मुझे कोई रोग हो रहा है," "वह मेरी क़द्र नहीं करती," "मेरी अपने माता-पिता के साथ पटरी नहीं बैठती," "मेरा बच्चा बहुत बड़ी समस्या है," "मेरा जीवन अस्तव्यस्त हो गया है," या "मेरा वैवाहिक जीवन संकट में है," तो आप अपनी ओर ऐसे ही अधिक अनुभवों को आकर्षित करेंगे।

लेकिन यदि आप उन चीज़ों के बारे में सोचते हैं, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं, जैसे "मैं अपनी नौकरी से प्रेम करता हूँ," "मेरा परिवार बहुत मददग़ार है," "मेरी छुट्टियाँ बेहतरीन रहीं," "मैं आज गज़ब का अनुभव कर रहा हूँ," "मुझे अब तक का सबसे बड़ा टैक्स रिफ़ंड मिला है," या "बेटे के साथ कैंपिंग करने में मेरा वीकएंड बेहतरीन गुज़रा," और आप सचमुच कृतज्ञता महसूस करते हैं, तो आकर्षण का नियम कहता है कि आपको जीवन में ऐसी ही अधिक चीज़ें मिलेंगी। यह कुछ उसी तरह काम करता है, जिस तरह धातु चुंबक की ओर खिंचती है; आपकी कृतज्ञता चुंबकीय है, और आपके पास जितनी अधिक कृतज्ञता होती है, आप चुंबक की तरह उतनी ही अधिक समृद्धि को आकर्षित करते हैं। यह सृष्टि का नियम है!

आपने इस तरह की कहावतें सुनी होंगी, "जो भी जाता है, लौटकर आता है," "आप जो बोते हैं, वही काटते हैं," और "आप जो देते हैं, वही पाते हैं।" देखिए, ये सारी कहावतें उसी नियम का वर्णन कर रही हैं। ये सृष्टि के उस सिद्धांत का वर्णन भी कर रही हैं, जिसे महान वैज्ञानिक सर आइज़ैक न्यूटन ने खोजा था।

न्यूटन की वैज्ञानिक खोजों में सृष्टि में गति के मूलभूत नियम शामिल थे, जिनमें से एक यह है :

हर क्रिया की हमेशा विपरीत और समान प्रतिक्रिया होती है।

जब आप कृतज्ञता के विचार को न्यूटन के नियम पर लागू करते हैं, तो यह इस प्रकार होता है : धन्यवाद देने की हर क्रिया हमेशा पाने की विपरीत प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है, यानी कि आप पाते हैं। और आप जो पाते हैं, वह हमेशा आपके द्वारा दी गई कृतज्ञता की मात्रा के समान होगा। इसका अर्थ है कि कृतज्ञता की क्रिया पाने की प्रतिक्रिया को शुरू कर देती है! और आप जितनी ईमानदारी और गहराई से कृतज्ञता महसूस करते हैं (दूसरे शब्दों में, जितनी अधिक कृतज्ञता देते हैं), आप उतना ही अधिक पाएँगे।

कृतज्ञता का स्वर्णिम धागा

हज़ारों-हज़ार साल पहले से, मानव जाति के शुरुआती अभिलेखन में भी कृतज्ञता की शक्ति के बारे में बताया गया है और इसका अभ्यास किया गया है। यह सदियों से महाद्वीपों के पार एक सभ्यता से दूसरी सभ्यता तक हस्तांतरित होती रही है। कृतज्ञता ईसाई, इस्लाम, यहूदी, बौद्ध, सिख और हिंदू सभी धर्मों के मूल में है।

मुहम्मद ने कहा था कि आपको जो विपुल समृद्धि मिली है, उसके लिए कृतज्ञता सबसे अच्छी गारंटी है कि यह समृद्धि जारी रहेगी।

बुद्ध ने कहा था कि आपके पास कृतज्ञता और ख़ुशी के अलावा किसी चीज़ का कोई कारण नहीं है।

लाओ त्सू ने कहा था कि यदि आप वर्तमान परिस्थितियों में आनंदित रहते हैं, तो पूरा संसार आपके क़दमों में बिछा होगा।

कृष्ण ने कहा था कि उन्हें जो भी दिया जाता है, वे उसे ख़ुशी-ख़ुशी स्वीकार करते हैं।

सम्राट डेविड ने पूरे संसार की हर उस चीज़ को धन्यवाद देने को कहा था, जो धरती और स्वर्ग के बीच मौजूद है।

और ईसा मसीह ने हर चमत्कार करने से पहले धन्यवाद कहा था।

कृतज्ञता का अभ्यास ऑस्ट्रेलिया के मूल निवासियों से लेकर अफ़्रीका के मासाई और ज़ुलू तक, अमेरिकी नवाज़ो, शॉनी और चेरोकी से ताहिती, एस्किमो और माओरी के वासियों तक सबसे प्राचीन परंपराओं की जड़ में है।

> "जब भी आप सुबह उठें, सुबह की रोशनी के लिए धन्यवाद दें, अपने जीवन और शक्ति के लिए धन्यवाद दें। अपने भोजन और जीने के आनंद के लिए धन्यवाद दें। यदि धन्यवाद देने का कोई कारण नज़र नहीं आता है, तो दोष आपका ही है।"

टेक्यूमसेह (1768-1813)
शॉनी नेटिव अमेरिकन लीडर

इतिहास में बहुत से मशहूर लोग हुए हैं, जिन्होंने कृतज्ञता का अभ्यास किया और जिनकी उपलब्धियों ने उन्हें महापुरुषों की श्रेणी में ला खड़ा किया : गाँधीजी, मदर टेरेसा, मार्टिन लूथर किंग जूनियर, दलाई लामा, लियोनार्डो द विंची, प्लेटो, शेक्सपियर, ईसप, ब्लेक, इमर्सन, डिकेन्स, प्राउस्ट, देकार्त, लिंकन, युंग, न्यूटन, आइंस्टाइन और बहुत सी अन्य हस्तियाँ।

अल्बर्ट आइंस्टाइन की वैज्ञानिक खोजों ने संसार को देखने के हमारे तरीक़े को बदलकर रख दिया और जब उनसे उनकी विराट उपलब्धियों के बारे में पूछा गया, तो उन्होंने सिर्फ़ दूसरों को

धन्यवाद देने का उल्लेख किया। आइंस्टाइन इतिहास के सबसे प्रतिभाशाली व्यक्तियों में से एक थे, लेकिन उन्होंने दूसरे लोगों को उनके काम के लिए दिन में सौ से अधिक बार धन्यवाद दिया!

क्या इसमें हैरानी की कोई बात है कि जीवन के इतने सारे रहस्य अल्बर्ट आइंस्टाइन के सामने उजागर हुए? क्या इसमें हैरानी की कोई बात है कि अल्बर्ट आइंस्टाइन ने इतिहास की कुछ सबसे महानतम वैज्ञानिक खोज कीं? उन्होंने जीवन के हर दिन कृतज्ञता का अभ्यास किया और बदले में उन्हें समृद्धि के कई रूप प्राप्त हुए।

जब आइज़ैक न्यूटन से पूछा गया कि उन्होंने इतनी सारी वैज्ञानिक खोज कैसे कर लीं, तो उन्होंने कहा था कि वे विराट लोगों के कंधों पर खड़े हुए थे। आइज़ैक न्यूटन को हाल ही में विज्ञान और मानव जाति के प्रति सर्वाधिक योगदान देने वाला इंसान घोषित किया गया है, लेकिन वे भी अपने से पहले आए लोगों के प्रति कृतज्ञ थे।

जिन वैज्ञानिकों, दार्शनिकों, खोजियों, आविष्कारकों तथा पैगंबरों ने कृतज्ञता का अभ्यास किया था, उन्हें इसके बहुत अच्छे परिणाम मिले और अधिकतर को इसकी आंतरिक शक्ति का ज्ञान था। बहरहाल, आज के अधिकतर लोगों को कृतज्ञता की शक्ति की जानकारी नहीं है, क्योंकि जीवन में कृतज्ञता के जादू को अनुभव करने के लिए आपको इसका अभ्यास करना होता है!

मेरी खोज

मेरी कहानी इस बात का आदर्श उदाहरण है कि जब कोई इंसान कृतज्ञता को नज़रअंदाज़ करता है, तो उसका जीवन कैसा होता है और जब आप कृतज्ञता को अपने जीवन का हिस्सा बना लेते हैं, तब कितना बड़ा चमत्कार हो जाता है।

यदि कोई छह साल पहले मुझसे पूछता कि क्या मैं कृतज्ञ हूँ, तो मैं कुछ इस तरह का जवाब देती, “हाँ, निश्चित रूप से मैं कृतज्ञ हूँ। जब कोई मुझे उपहार देता है, जब कोई मेरे लिए दरवाज़ा खोलता है या जब कोई मेरे लिए कुछ करता है, तो मैं उसे धन्यवाद देती हूँ।”

सच्चाई यह है कि तब मैं ज़रा भी कृतज्ञ नहीं थी। मैं यह जानती ही नहीं थी कि सचमुच कृतज्ञ होने के क्या मायने होते हैं।

कभी-कभार के मौक़ों पर धन्यवाद कहने भर से मैं कृतज्ञ इंसान नहीं कहला सकती थी।

कृतज्ञता के बग़ैर मेरा जीवन काफ़ी चुनौतीपूर्ण था। मैं कर्ज़ में थी, जो हर महीने बढ़ता ही जा रहा था। मैं सचमुच कड़ी मेहनत करती थी, लेकिन मेरी आर्थिक स्थिति ज़रा भी बेहतर नहीं हुई। बढ़ते क कर्ज़ और दायित्वों से जूझते हुए मैं सतत तनाव में जी रही थी। मेरे अच्छे संबंध भी विनाशकारी बन रहे थे, क्योंकि मेरे पास हर व्यक्ति के लिए कभी पर्याप्त समय नहीं रहता था।

हालाँकि उस वक़्त मैं “स्वस्थ” थी, जैसा कि कहा जाता है, लेकिन शाम होने तक मैं निढाल हो जाती थी और हर मौसम में मुझे सर्दी व अन्य छुटपुट बीमारियाँ घेरे रहती थीं। जब मैं सहेलियों के साथ कहीं बाहर जाती थी या छुट्टियाँ मनाती थी, तब कहीं ख़ुशी के चंद पल नसीब होते थे, लेकिन उन ख़ुशियों के भुगतान के लिए अधिक कड़ी मेहनत करने की वास्तविकता मुझ पर

हावी हो जाती थी।

मैं दरअसल जी नहीं रही थी। मैं तो सिर्फ़ अपने आपको ज़िन्दा रखे हुए थी - एक दिन से दूसरे दिन तक, एक तनख़्वाह से दूसरी तनख़्वाह तक, और जब मेरे जीवन की एक समस्या सुलझती थी, तो कई अन्य समस्याएँ आ धमकती थीं।

लेकिन फिर एक ऐसी घटना हुई, जिसने मेरे भावी जीवन की हर चीज़ को बदल दिया। मैंने जीवन का एक रहस्य खोज लिया और अपनी खोज के फलस्वरूप मैं हर दिन कृतज्ञता का अभ्यास करने लगी। परिणाम यह हुआ कि मेरे जीवन के हर पहलू में बदलाव आ गया। मैंने कृतज्ञता का जितना अधिक अभ्यास किया, परिणाम उतने ही अधिक चमत्कारी होते चले गए। अब मेरा जीवन सचमुच जादुई बन गया था।

जीवन में पहली बार मैं कर्ज़ के बोझ से आज़ाद हुई और उसके कुछ समय बाद ही मेरे पास वह सारा पैसा आ गया, जितना मेरे सपनों को पूरा करने के लिए मुझे चाहिए था। मेरे संबंधों, कामकाज और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ गायब हो गईं। अब मैं हर दिन बाधाओं से नहीं जूझ रही थी। अब तो मेरे दिन एक के बाद एक अच्छी चीज़ों से भरते चले जा रहे थे। मेरा स्वास्थ्य और ऊर्जा उल्लेखनीय रूप से बढ़ गई। वास्तव में, मैं उससे भी बेहतर महसूस करने लगी, जितना कि 20-25 साल की उम्र में करती थी। मेरे संबंध कहीं अधिक सार्थक बन गए और चंद महीनों में ही मैंने अपने परिवार वालों और मित्रों के साथ इतना अधिक आनंद लिया, जितना कि पिछले सालों में कभी नहीं लिया था।

सबसे बड़ी बात, मैं इतनी अधिक ख़ुशी महसूस करती थी, जितनी मुझे कभी संभव ही नहीं लगी थी। मैं परम आनंद की अवस्था में थी - जीवन में सबसे अधिक ख़ुश। कृतज्ञता ने मुझे बदल दिया और मेरा पूरा जीवन जादुई रूप से बदल गया।

अपने जीवन में जादू को लाना

इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप कौन हैं, आप कहाँ हैं या आपकी वर्तमान परिस्थितियाँ कैसी हैं; कृतज्ञता का जादू आपके समूचे जीवन को बदल देगा!

हज़ारों लोगों ने मुझे पत्र लिखकर बताया है कि सबसे बुरी स्थितियों में रहने के बावजूद उन्होंने कृतज्ञता के अभ्यास से अपने जीवन को पूरी तरह बदल लिया। मैंने स्वास्थ्य के क्षेत्र में चमत्कार होते देखे हैं, जहाँ आशा की कोई किरण नहीं दिख रही थी। मैंने वैवाहिक जीवन को सुधरते देखा है और टूटे हुए संबंधों को जबर्दस्त संबंधों में बदलते देखा है। मैंने देखा है कि घोर ग़रीबी में रहने वाले लोग दौलतमंद बन गए और अवसाद की स्थिति में रहने वाले लोग आनंददायक तथा संतुष्ट जीवन की ओर पहुँच गए।

आपके संबंध वर्तमान में चाहे जैसी स्थिति में हों, कृतज्ञता अपने जादू से उन्हें आनंददायक और सार्थक बना सकती है। कृतज्ञता जादू से आपको अधिक दौलतमंद बना सकती है, ताकि आपके पास वह सारा पैसा आ जाए, जिसकी ज़रूरत आपको अपनी मनचाही चीज़ों को हासिल करने के लिए है। यह आपके स्वास्थ्य को बेहतर बना देगी और आपको इतनी ख़ुशी महसूस होगी, जितनी पहले कभी नहीं हुई होगी। कृतज्ञता अपना जादू कर देगी, ताकि आपका कैरियर परवान चढ़ जाए, आपकी सफलता बढ़ जाए, आपको अपने सपनों की नौकरी मिल जाए या जो भी आप करना चाहते हों, वह हो जाए। वास्तव में, आप जो भी बनना, करना या पाना चाहते हैं, उसे पाने का बस एक ही तरीक़ा है - कृतज्ञता। कृतज्ञता की जादुई शक्ति आपके जीवन को सोने में बदल देगी!

जब आप कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, तो आपको समझ में आ जाएगा कि आपके जीवन की विशेष चीज़ें क्यों ग़लत हो गईं और कुछ चीज़ें आपके जीवन में क्यों नहीं आ पाईं। जब आप कृतज्ञता को अपनी जीवनशैली बना लेते हैं, तो आप हर दिन सुबह जागने पर रोमांचित होंगे कि आप जीवित हैं। आप पाएँगे कि आप जीवन से भरपूर प्रेम करने लगे हैं। तब आपको हर चीज़ प्रयासरहित लगने लगेगी। तब आप किसी पंख जितना हल्का महसूस करेंगे और इतने ख़ुश होंगे, जितने पहले कभी नहीं रहे थे। हालाँकि चुनौतियाँ आ सकती हैं, लेकिन आपको पता होगा कि उनसे कैसे उबरना है और कैसे सबक़ सीखना है। हर दिन जादुई बन जाएगा। बचपन में आपके जीवन में जितना जादू था, अब आपके हर दिन में उससे भी अधिक जादू भर जाएगा।

क्या आपका जीवन जादुई है?

आप इसी वक़्त बता सकते हैं कि आपने अपने जीवन में दरअसल कितनी कृतज्ञता का इस्तेमाल किया है। बस अपने जीवन के सभी प्रमुख क्षेत्रों पर नज़र डालें : धन, स्वास्थ्य, ख़ुशी, कैरियर, घर और संबंध। आपके जीवन के जो क्षेत्र समृद्ध और अद्भुत हैं, समझ लीजिए कि उनमें आपने कृतज्ञता का इस्तेमाल किया है और इसी की बदौलत आप जादू का अनुभव कर रहे हैं। जो क्षेत्र समृद्ध और अद्भुत नहीं हैं, वे कृतज्ञता की कमी के कारण ऐसे हैं।

तथ्य बहुत सरल और स्पष्ट है : जब तक आप कृतज्ञ नहीं होते हैं, तब तक आप अधिक हासिल नहीं कर सकते। ऐसा करके आप अपने जीवन में प्रवाहित होने वाले जादू को रोक देते हैं। जब आप कृतज्ञ नहीं होते हैं, तो आप बेहतर स्वास्थ्य, बेहतर संबंधों, अधिक ख़ुशी, अधिक धन और अपनी नौकरी, कैरियर या कारोबार की उन्नति के प्रवाह को रोक देते हैं। दरअसल, पाने के लिए आपको देना होता है। यही नियम है। कृतज्ञता का अर्थ धन्यवाद देना है और इसके बिना आप जादू की डोर को ही काट देते हैं तथा हर उस चीज़ को पाने से वंचित रह जाते हैं, जिसे आप जीवन में चाहते हैं।

कृतघ्नता के बारे में देखें। जब हम कृतज्ञ नहीं होते, हम अपने जीवन की महत्वपूर्ण चीज़ों को हल्के में ले रहे हैं। जब हम चीज़ों को हल्के में लेते हैं, तो हम अनजाने में उन्हें ख़ुद से दूर कर रहे होते हैं। आकर्षण का नियम कहता है कि समान ही समान को आकर्षित करता है, इसलिए अगर हम किसी चीज़ को हल्के में लेते हैं या महत्व नहीं देते हैं, तो वह हमसे दूर हो जाएगी। याद रखें, “जिसमें कृतज्ञता नहीं है, उसके पास जो है, वह भी उससे ले लिया जाएगा।”

निश्चित रूप से जीवन में आप कई बार कृतज्ञ रहे होंगे, लेकिन अपनी वर्तमान परिस्थितियों में आमूलचूल परिवर्तन तथा जादू को देखने के लिए आपको कृतज्ञता का अभ्यास करना होगा और उसे अपनी नई जीवनशैली में शामिल करना होगा।

जादुई फ़ॉर्मूला

> “ज्ञान एक ख़ज़ाना है, लेकिन अभ्यास इसकी कुंजी है।”

इब्न खालदून अल मुकद्दिम (1332-1406)
बुद्धिजीवी और राजनेता

प्राचीन मिथक और दंतकथाएँ बताती हैं कि जादू करने से पहले व्यक्ति को “जादुई शब्द” कहने पड़ते हैं। अगर आप कृतज्ञता के ज़रिए जादू उत्पन्न करना चाहते हैं, तो पहले आपको जो जादुई शब्द कहने होते हैं, वे हैं : धन्यवाद। मैं आपको बता नहीं सकती कि धन्यवाद शब्द आपके जीवन में कितने अधिक महत्वपूर्ण हैं। कृतज्ञता में जीने और अपने जीवन में जादू का अहसास करने के लिए धन्यवाद शब्द जान-बूझकर कहना और महसूस करना चाहिए। इस एक शब्द पर आपको संसार के बाक़ी सभी शब्दों से ज़्यादा ज़ोर देना चाहिए। होना यह चाहिए कि वे आपकी

पहचान बन जाएँ। धन्यवाद ही वह सेतु है, जो आपकी वर्तमान परिस्थितियों को आपके सपनों के जीवन से जोड़ता है।

जादुई फ़ॉर्मूला :

1. जान-बूझकर जादुई शब्द धन्यवाद सोचें और कहें।
2. आप जान-बूझकर जादुई शब्द धन्यवाद जितना अधिक सोचते और कहते हैं, आप उतनी ही अधिक कृतज्ञता महसूस करते हैं।
3. आप जान-बूझकर जादुई शब्द धन्यवाद जितना अधिक सोचते और महसूस करते हैं, आपको उतनी ही अधिक समृद्धि मिलती है।

कृतज्ञता एक भावना है। इसलिए इसके अभ्यास में परम लक्ष्य यह है कि आप इसे जान-बूझकर अधिक से अधिक महसूस करें, क्योंकि यह आपकी भावना की शक्ति ही है, जो आपके जीवन में जादू की गति को बढ़ाती है। न्यूटन का नियम है एक के बदले एक - आप जो देते हैं, वही पाते हैं, समान मात्रा में। इसका अर्थ है कि यदि आप कृतज्ञता की भावना को बढ़ा देते हैं, तो आपके जीवन में परिणाम भी आपकी भावनाओं के समान ही बढ़ जाएँगे! भावना जितनी ज़्यादा सच्ची होती है, आप जितनी ज़्यादा ईमानदारी से कृतज्ञ होते हैं, आपका जीवन उतनी ही जल्दी बदलेगा।

जब आप यह जान लेंगे कि इसमें कितने कम अभ्यास की आवश्यकता होती है और अपने जीवन में कृतज्ञता को शामिल करना कितना आसान होता है... तथा जब आप ख़ुद अपनी आँखों से जादुई परिणाम देख लेंगे, तो आप कभी लौटकर उस जीवन की ओर नहीं जाना चाहेंगे, जैसा आप इससे पहले जीते थे।

यदि आप कृतज्ञता का थोड़ा सा अभ्यास करते हैं, तो आपका जीवन थोड़ा सा बदलेगा। यदि आप हर दिन बहुत सारी कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, तो आपका जीवन नाटकीय रूप से बदलेगा और ऐसे तरीक़ों से बदलेगा, जिनकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

एक जादुई पुस्तक

> "जब हम अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, तो हमें कभी नहीं भूलना चाहिए कि सबसे ऊँची प्रशंसा शब्दों को बोलना नहीं, बल्कि उनके अनुरूप जीना है।"

जॉन एफ़. केनेडी (1917-1963)
अमेरिका के 35वें राष्ट्रपति

इस पुस्तक में 28 जादुई अभ्यास दिए गए हैं। इन्हें ख़ास तौर पर इस तरह तैयार किया गया है, जिससे आप सीख सकें कि अपने स्वास्थ्य, धन, नौकरी और संबंधों में क्रांति लाने के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल कैसे किया जाए। इसका इस्तेमाल कैसे किया जाए, ताकि आपकी छोटी से छोटी इच्छा और बड़े से बड़े सपने साकार हो जाएँ। आप यह भी सीखेंगे कि कृतज्ञता के अभ्यास से समस्याओं को कैसे सुलझाया जाए और किसी भी नकारात्मक स्थिति को सकारात्मक कैसे बनाया जाए।

जीवन बदल देने वाले इस ज्ञान को पढ़ते वक़्त आप मंत्रमुग्ध हो जाएँगे, लेकिन अगर आप इस ज्ञान का अभ्यास नहीं करते हैं, तो यह आपकी अँगुलियों से फिसल जाएगा और जीवन को आसानी से बदलने के जिस अवसर को आपने अपनी ओर आकर्षित किया था, वह आपके हाथ से चला जाएगा। आपके साथ ऐसा न होने पाए, यह सुनिश्चित करने के लिए आपको 28 दिनों तक कृतज्ञता का अभ्यास करने की ज़रूरत है, ताकि आपकी कोशिकाएँ और अवचेतन मन इससे सराबोर हो जाएँ। सिर्फ़ तभी आपका जीवन बदलेगा - हमेशा-हमेशा के लिए।

ये अभ्यास 28 दिनों तक लगातार करने के लिए तैयार किए गए हैं। इससे कृतज्ञता आपकी आदत और जीने का नया तरीक़ा बन सकती है। गहन कृतज्ञता का सतत अभ्यास यह सुनिश्चित करता है कि आप अपने जीवन में जादू होता देखेंगे - और जल्द ही देखेंगे!

हर जादुई अभ्यास में गूढ़ नसीहतों का ख़ज़ाना है, जिससे आपके ज्ञान में अतिशय वृद्धि होगी। हर अभ्यास के ज़रिए आपको अधिक समझ मिलती जाएगी कि जीवन कैसे काम करता है और आप अपने सपनों का जो जीवन चाहते हैं, उसे पाना कितना आसान है।

पहले बारह अभ्यासों में कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस तरह इस्तेमाल किया गया है, ताकि आप वर्तमान और अतीत में मिली चीज़ों के लिए कृतज्ञ हों। देखिए, आपके पास इस वक़्त जो है

और अब तक जो मिल चुका है, यदि आप उसके लिए कृतज्ञ नहीं होते हैं, तो यह जादू काम नहीं करेगा और आपके पास जो है, आपको उससे अधिक नहीं मिलेगा। ये शुरुआती बारह अभ्यास कृतज्ञता के जादू को तुरंत सक्रिय कर देंगे।

अगले दस अभ्यासों में कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल आपकी इच्छाओं, सपनों और हर मनचाही चीज़ को पाने के लिए किया गया है। इन दस अभ्यासों के ज़रिए आप अपने सपनों को साकार कर पाएँगे और अपने जीवन की परिस्थितियों को जादुई तरीक़े से बदलता देखेंगे!

अंतिम छह अभ्यास आपको एक बिलकुल ही नए स्तर पर पहुँचा देंगे, जहाँ आप अपने शरीर और मस्तिष्क की हर कोशिका को कृतज्ञता से लबालब महसूस करेंगे। यहाँ आप सीखेंगे कि दूसरों की मदद करने, समस्याओं से उबरने और जीवन में किसी भी प्रकार की नकारात्मक स्थिति या परिस्थिति को बेहतर बनाने के लिए आप कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं।

इसके लिए आपको अपनी दिनचर्या में बहुत अधिक समय निकालने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि हर अभ्यास को ख़ास तौर पर इस तरह तैयार किया गया है कि यह आपके रोज़मर्रा के जीवन में आसानी से ढल जाए, फिर चाहे वह कोई कामकाजी दिन हो, वीकएंड हो या छुट्टियाँ हों। कृतज्ञता को आप अपने साथ ले जा सकते हैं - आप जहाँ भी जाते हैं, वहाँ इसे अपने साथ ले जाते हैं और इसके बाद आप चाहे कहीं भी चले जाएँ, जादू होने लगता है!

यदि आप एक भी दिन का नागा कर देते हैं, तो इस बात की बहुत आशंका है कि आप अब तक हासिल की गई गति और लय को गँवा देंगे। जादू में कोई कमी न हो, यह सुनिश्चित करने के लिए एक दिन का नागा होने पर तीन दिन पीछे जाएँ और वहाँ से दोबारा अभ्यास शुरू करें।

कुछ अभ्यासों को केवल सुबह करने के लिए तैयार किया गया है, जबकि बाक़ी अभ्यासों को दिन भर करना होता है। इसलिए हर दिन का अभ्यास सुबह उठते ही सबसे पहले पढ़ें। कुछ अभ्यासों को रात में भी पढ़ना होगा, क्योंकि वे सुबह आँख खोलते ही शुरू हो जाएँगे। मैं आपको बता दूँगी कि यह कब करना है। हर रात सोने से पहले आप अगले दिन के अभ्यास को पढ़ सकते हैं, ताकि आप उसके लिए मानसिक रूप से तैयार हो जाएँ। बहरहाल, आपको सुबह उस अभ्यास को दोबारा ज़रूर पढ़ना है।

यदि आप 28 जादुई अभ्यासों का सिलसिलेवार अभ्यास नहीं करना चाहते, तो आप दूसरे तरीक़ों से भी उनका इस्तेमाल कर सकते हैं। आप कोई एक जादुई अभ्यास चुन सकते हैं, जो आपके जीवन के उस महत्वपूर्ण विषय से संबद्ध हो, जिसे आप बदलना या बेहतर बनाना चाहते हों। फिर आप उस अभ्यास को तीन दिन लगातार या सप्ताह के सातों दिन कर सकते हैं। या आप एक सप्ताह में एक जादुई अभ्यास कर सकते हैं या एक सप्ताह में दो अभ्यास; फ़र्क़ सिर्फ़ यह पड़ेगा कि आपको अपने जीवन में परिवर्तन देखने में उतना ही अधिक समय लग जाएगा।

28 दिन बाद

एक बार जब आप 28 जादुई अभ्यास पूरे कर लें, तो फिर आप अपनी ख़ास ज़रूरतों के हिसाब

से ख़ास अभ्यासों का इस्तेमाल कर सकते हैं, ताकि आपके जीवन के उस क्षेत्र में जादू बढ़ जाए। मिसाल के तौर पर, यदि आप स्वास्थ्य या धन चाहते हैं, या अपने सपनों की नौकरी पाना चाहते हैं, अपने कारोबार में अधिक सफलता पाना चाहते हैं या संबंध को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो उस विषय से संबंधित अभ्यास करें। या कृतज्ञता के अभ्यास को जारी रखने के लिए इस पुस्तक को कहीं से भी खोल लें; यदि सामने खुलने वाला अभ्यास अच्छा लगता है, तो यह उस दिन करने के लिए आदर्श अभ्यास है।

28 जादुई अभ्यासों के अंत में उन अभ्यासों की अनुशंसाएँ भी हैं, जिनका इस्तेमाल आप संयुक्त रूप से कर सकते हैं, जिससे आपके जीवन के विशिष्ट क्षेत्रों में जादू की गति तीव्र हो जाएगी।

क्या आप कृतज्ञता को ज़रूरत से ज़्यादा कर सकते हैं? कभी नहीं! क्या आपका जीवन ज़रूरत से ज़्यादा जादुई बन सकता है? बमुश्किल! इन अभ्यासों को बारम्बार करें, ताकि कृतज्ञता आपकी चेतना में समा जाए और आपकी आदत बन जाए। 28 दिन के बाद आप अपने मस्तिष्क की नए सिरे से प्रोग्रामिंग कर लेंगे। आप अपने अवचेतन मन में कृतज्ञता का बीजारोपण कर लेंगे। इसके बाद चाहे कैसी भी स्थिति आ जाए, कृतज्ञता ख़ुदबख़ुद मन में आने वाली पहली चीज़ बन जाती है। आप जिस जादू का अनुभव करेंगे, वह आपको प्रेरणा देगा, क्योंकि जब आप कृतज्ञता को अपने दिनों में शामिल करते हैं, तो वे अद्भुत से कम नहीं होंगे!

आपके सपने क्या हैं?

कई जादुई अभ्यासों को इस तरह तैयार किया गया है, ताकि वे आपके सपने हासिल करने में आपकी मदद कर सकें। इसलिए आपको इस बारे में पूरी तरह स्पष्ट होना चाहिए कि आप दरअसल क्या चाहते हैं।

कंप्यूटर के सामने या क़लम-काग़ज़ लेकर बैठ जाएँ और एक सूची बनाएँ कि आप अपने जीवन के हर क्षेत्र में दरअसल क्या चाहते हैं। पूरे विस्तार से सोचें कि आप जीवन में - अपने संबंधों, कैरियर, आर्थिक क्षेत्र, स्वास्थ्य और हर उस क्षेत्र में, जो आपके लिए महत्वपूर्ण है - क्या बनना, करना या पाना चाहते हैं। आप जितने चाहें, उतने विशिष्ट और विस्तृत हो सकते हैं, लेकिन ध्यान रहे, आपका काम केवल अपनी मनचाही चीज़ों की सूची बनाना है। आपका काम यह लिखना नहीं है कि आप मनचाही चीज़ें कैसे पाने वाले हैं। "कैसे" की चिंता न करें। जब कृतज्ञता अपना जादू शुरू करेगी, तो आपके लिए सब कुछ अपने आप हो जाएगा।

यदि आप बेहतर नौकरी या अपने सपनों की नौकरी चाहते हैं, तो अच्छी तरह सोचें कि आप कैसी नौकरी चाहते हैं। उन चीज़ों के बारे में सोचें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, जैसे आप किस तरह का काम करना चाहते हैं, आप नौकरी में कैसा महसूस करना चाहते हैं, कैसी कंपनी में काम करना चाहते हैं, कैसे लोगों के साथ काम करना चाहते हैं, कितने घंटे काम करना चाहते हैं, किस जगह नौकरी करना चाहते हैं और कितनी तनख़्वाह पाना चाहते हैं। आप अपनी नौकरी में क्या चाहते हैं, इस बारे में पूरी स्पष्टता हासिल करने के लिए सारे विस्तृत विवरण लिख लें।

यदि आप अपने बच्चों की शिक्षा के लिए पैसे चाहते हैं, तो शिक्षा के विस्तृत विवरण लिखें,

जिनमें यह शामिल हो कि आप बच्चों को किस स्कूल-कॉलेज में भेजना चाहते हैं, स्कूल-कॉलेज की फ़ीस, पुस्तकों, भोजन, कपड़ों और यातायात में कितना ख़र्च आएगा, ताकि आपको सटीकता से पता चल जाए कि आपको कितने पैसों की ज़रूरत होगी।

यदि आप यात्रा करना चाहते हैं, तो उन देशों के विवरण लिखें, जहाँ की आप यात्रा करना चाहते हैं। यह भी लिखें कि आप कितने समय तक यात्रा करना चाहते हैं, क्या देखना व करना चाहते हैं, कहाँ ठहरना चाहते हैं और यात्रा किस साधन से करना चाहते हैं।

यदि आप आदर्श जीवनसाथी चाहते हैं, तो उन गुणों के बारे में पूरे विस्तार से लिखें, जो आप उस व्यक्ति में चाहते हैं। यदि आप बेहतर संबंध चाहते हैं, तो उन संबंधों के बारे में लिखें, जिन्हें आप सुधारना चाहते हैं और यह भी कि आप उन्हें कैसा देखना चाहते हैं।

यदि आप बहुत अच्छा स्वास्थ्य या बेहतर शारीरिक स्थिति चाहते हैं, तो यह स्पष्ट कर लें कि आप किस तरीक़े से अपने स्वास्थ्य या शरीर को बेहतर बनाना चाहते हैं। यदि आप सपनों का घर चाहते हैं, तो हर विवरण की सूची बनाएँ कि आप कैसा मकान चाहते हैं। हर कमरे का विवरण लिखें। यदि आप विशिष्ट भौतिक वस्तुएँ चाहते हैं, जैसे कार, कपड़े या उपकरण, तो उन्हें लिख लें।

यदि आप कोई उपलब्धि हासिल करना चाहते हैं, जैसे परीक्षा पास करना, डिग्री लेना, खेल में लक्ष्य प्राप्त करना, संगीतकार, डॉक्टर, लेखक, अभिनेता, वैज्ञानिक या व्यवसायी के रूप में सफल होना या आप चाहे जो भी चीज़ हासिल करना चाहते हों, उसे लिख लें और यथासंभव निश्चित रहें।

मैं इस बात की प्रबल अनुशंसा करती हूँ कि आप अपने पूरे जीवन के सपनों की सूची बनाने का समय निकालें। छोटी चीज़ें लिखें, बड़ी चीज़ें लिखें या आप इस पल, इस महीने या इस साल जो भी हासिल करना चाहते हों। जब आपके मन में अतिरिक्त इच्छाएँ आएँ, तो उन्हें भी सूची में जोड़ दें और जब आपकी इच्छाएँ पूरी हो जाएँ, तो उन्हें सूची से काट दें। आप जो चीज़ें चाहते हैं, उनकी सूची बनाने का एक आसान तरीक़ा उन्हें श्रेणियों में विभाजित करना है :

स्वास्थ्य और शरीर

कैरियर और कामकाज

धन

संबंध

व्यक्तिगत इच्छाएँ

भौतिक वस्तुएँ

और फिर हर श्रेणी में अपनी मनचाही चीज़ें लिख दें।

जब आप अपनी मनचाही चीज़ों के संदर्भ में पूरी तरह स्पष्ट हो जाते हैं, तो आप इस बारे में निश्चित निर्देश दे रहे हैं कि कृतज्ञता की जादुई शक्ति आपके जीवन को किस तरह बदले। तब

आप अपने जीवन की सबसे रोमांचक और आनंददायक यात्रा शुरू करने के लिए तैयार हो जाते हैं!

पहला दिन
अपनी नियामतें गिनें

"जब मैंने अपनी नियामतें गिनना शुरू कीं, तो मेरी पूरी ज़िंदगी बदल गई।"

विली नेल्सन (जन्म 1933)
गायक-गीतकार

आपने लोगों को कहते सुना होगा कि अपनी नियामतें गिनो! जब आप कृतज्ञ होने के लिए चीज़ें खोजते हैं, तो दरअसल आप बिल्कुल यही कर रहे होते हैं। लेकिन हो सकता है आपको यह अहसास न हो कि अपनी नियामतें गिनना एक बहुत ही शक्तिशाली अभ्यास है, जिससे आपका पूरा जीवन जादुई ढंग से बदल जाएगा!

जब आप अपने पास मौजूद चीज़ों के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न हों, आप उन्हें तुरंत बढ़ता हुआ देखेंगे। यदि आप उस धन के लिए कृतज्ञ हैं, जो आपके पास है, चाहे वह कितना भी कम क्यों न हो, तो आप देखेंगे कि आपका धन जादुई ढंग से बढ़ रहा है। यदि आप किसी संबंध के लिए कृतज्ञ हैं, भले ही वह आदर्श न हो, तो आप उसे चमत्कारिक अंदाज़ में बेहतर होते देखेंगे। यदि आप अपनी वर्तमान नौकरी के लिए कृतज्ञ हैं, भले ही वह आपके सपनों की नौकरी न हो, तो परिस्थितियाँ इस तरह बदलने लगेंगी कि आपको नौकरी में अधिक आनंद आएगा और सभी तरह की प्रगति के अवसर अचानक प्रकट हो जाएँगे।

इसका दूसरा पहलू यह है कि जब हम अपनी नियामतें नहीं गिनते हैं, तो हम अनजाने में ही नकारात्मक चीज़ों को गिनने के जाल में फँस सकते हैं। जब हम उन चीज़ों के बारे में बात करते हैं, जो हमारे पास नहीं हैं, तो हम निश्चित रूप से नकारात्मक चीज़ों को गिन रहे होते हैं। जब हम दूसरों की आलोचना करते हैं या उनमें दोष ढूँढ़ते हैं, तब हम नकारात्मक चीज़ों को गिन रहे होते हैं। यह तब भी होता है, जब हम ट्रैफ़िक, लाइन में इंतज़ार करने, देर होने, सरकार, पर्याप्त पैसा न होने या मौसम की शिकायत करते हैं। जब हम नकारात्मक चीज़ों को गिनते हैं, तो वे बढ़ भी जाती हैं, लेकिन उससे भी बड़ी बात यह है कि हमारी गिनी हुई हर नकारात्मक चीज़ उन नियामतों को रद्द कर देती हैं, जो हमारी ओर आ रही होती हैं। मैंने नियामतें गिनने और नकारात्मक चीज़ें गिनने दोनों को आज़माकर देखा है और मैं आपको आश्वस्त कर सकती हूँ कि अपनी नियामतें गिनना ही जीवन में समृद्धि पाने का एकमात्र तरीक़ा है।

"अपनी मुश्किलें गिनकर नियामतें खो देने से बेहतर यह है कि अपनी नियामतें गिनते

समय गिनती भूल जाएँ।”

माल्टबाई डी. बैबकॉक (1858-1901)
लेखक और धर्मगुरु

सुबह सबसे पहले या दिन में जितनी जल्दी हो सके, अपनी नियामतें गिनें। आप अपनी सूची हाथ से लिख सकते हैं, इसे कंप्यूटर पर टाइप कर सकते हैं या किसी ख़ास तरह की पुस्तिका या जर्नल का इस्तेमाल कर सकते हैं, ताकि कृतज्ञ होने के सारे कारण एक ही जगह आ जाएँ। आज आप अपने जीवन की उन दस नियामतों की सरल सूची बनाएँगे, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं।

जब आइंस्टाइन ने धन्यवाद दिया था, तो उन्होंने यह सोचा था कि वे क्यों कृतज्ञ हैं। जब आप किसी ख़ास चीज़, व्यक्ति या स्थिति के लिए क्यों कृतज्ञ हैं, इस बारे में सोचेंगे तो आप कृतज्ञता को अधिक गहराई से महसूस करेंगे। याद रखें, कृतज्ञता का जादू आपकी भावना की प्रबलता के अनुरूप होता है! इसलिए अपनी सूची की हर चीज़ के सामने कारण अवश्य लिखें कि आप उसके लिए क्यों कृतज्ञ हैं।

सूची लिखने के लिए कुछ विचार यहाँ दिए जा रहे हैं :

• मैं सचमुच ख़ुशनसीब हूँ कि मेरे पास __क्या?__ है, क्योंकि __क्यों?__।

• मैं __क्या?__ के लिए ख़ुश और कृतज्ञ हूँ, क्योंकि __क्यों?__।

• मैं __क्या?__ के लिए सचमुच कृतज्ञ हूँ, क्योंकि __क्यों?__।

• तहेदिल से मैं आपको __क्या?__ के लिए धन्यवाद देता हूँ, क्योंकि __क्यों?__।

अपनी दस नियामतों की सूची बनाने के बाद हर नियामत को पढ़ें, या तो मन ही मन या फिर ज़ोर से। जब आप हर नियामत के अंत में पहुँचें, तो जादुई शब्द धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद को तीन बार दोहराएँ और उस नियामत की कृतज्ञता को अधिक से अधिक महसूस करें।

अधिक कृतज्ञता महसूस करने के लिए आप सृष्टि, ईश्वर, परमात्मा, अच्छाई, जीवन, आपके उच्चतर स्वरूप या जो भी अवधारणा आपको आकर्षित करती हो, उसके प्रति कृतज्ञ हो सकते हैं। जब आप किसी चीज़ या व्यक्ति की ओर कृतज्ञता को निर्देशित करते हैं, तो आप इसे और अधिक महसूस करते हैं। इस तरह आपकी कृतज्ञता की शक्ति बढ़ जाएगी तथा यह और अधिक जादू करेगी! इसी वजह से प्राचीन संस्कृतियों ने सूर्य जैसे प्रतीकों को चुना, ताकि कृतज्ञता उनकी दिशा में भेजी जा सकें। वे सारी अच्छाई के सर्वव्यापी स्रोत का प्रतिनिधित्व करने के लिए भौतिक प्रतीक का इस्तेमाल कर रहे थे और उस प्रतीक पर ध्यान केंद्रित करने से अधिक कृतज्ञता महसूस कर रहे थे।

अपनी नियामतें गिनने का अभ्यास आपके पूरे जीवन को बदल देगा। यह इतना सरल और शक्तिशाली है कि मैं चाहती हूँ कि आप अगले 27 दिनों तक अपनी सूची में हर दिन दस नई नियामतें जोड़ते चले जाएँ। हालाँकि आपको लग सकता है कि हर दिन कृतज्ञता के लिए दस

चीज़ें खोजना मुश्किल होगा, लेकिन आप इस पर जितना अधिक सोचेंगे, आपको उतना ही अधिक अहसास होगा कि आपके पास कृतज्ञ होने के लिए कितनी सारी चीज़ें हैं। अपने जीवन को ग़ौर से देखें; आपने हर दिन इतना अधिक पाया है और पा रहे हैं। धन्यवाद देने के लिए कितना कुछ है!

आप अपने घर, परिवार, मित्रों, कामकाज और पालतू पशुओं के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं। आप सूरज के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं, जिसकी धूप आप सेंकते हैं। उस पानी के लिए, जो आप पीते हैं। उस भोजन के लिए, जो आप खाते हैं। उस हवा के लिए, जिसमें आप साँस लेते हैं। इनमें से किसी के बिना भी आप जीवित नहीं होते। आप वृक्षों, पशुओं, समुद्रों, पक्षियों, फूलों, पौधों, नीले आसमान, वर्षा, तारों, चंद्रमा और हमारे सुंदर ग्रह पृथ्वी के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं।

आप अपनी इंद्रियों के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं : जिन आँखों से आप देखते हैं, जिन कानों से आप सुनते हैं, जिस जीभ से आप स्वाद लेते हैं, जिस नाक से आप गंध लेते हैं और जो त्वचा आपको महसूस करने में समर्थ बनाती है। आप उन पैरों के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं, जिनके सहारे आप चलते हैं; अपने हाथों के लिए, जिनकी मदद से आप लगभग हर काम करते हैं; अपनी आवाज़ के लिए, जो आपको स्वयं को अभिव्यक्त करने तथा दूसरों से संवाद करने में समर्थ बनाती है। आप अपने अद्भुत प्रतिरक्षा तंत्र के लिए धन्यवाद दे सकते हैं, जो आपको स्वस्थ रखता है और अपने सभी अंगों के लिए, जो आपके शरीर में जीवन को बनाए रखने के लिए काम करते हैं। और आपके मानव मस्तिष्क की भव्यता का क्या कहना, जिसकी बराबरी संसार की कोई भी कंप्यूटर टेक्नोलॉजी नहीं कर सकती?

यहाँ कुछ विषयों की सूची दी जा रही है, ताकि आपको उन प्रमुख क्षेत्रों की याद रहे, जहाँ आप कृतज्ञ होने के लिए नियामतें खोज सकते हैं। आप इसमें कोई अतिरिक्त विषय भी जोड़ सकते हैं, जो इस बात पर निर्भर करता है कि इस समय आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है।

जादुई कृतज्ञता के विषय :

- स्वास्थ्य और शरीर
- कामकाज और सफलता
- धन
- संबंध
- अनुराग
- ख़ुशी
- प्रेम
- जीवन
- प्रकृति : धरती, हवा, पानी और सूरज

• भौतिक वस्तुएँ और सेवाएँ

• आपका चुना हुआ कोई भी विषय

अपनी नियामतें गिनने के बाद हर बार आपको बेहतर और ज़्यादा ख़ुशी महसूस होनी चाहिए। आप कितना अच्छा महसूस करते हैं, यही इस बात का पैमाना है कि आपने कितनी कृतज्ञता महसूस की थी। आपने जितनी अधिक कृतज्ञता महसूस की होगी, आप उतनी ही ज़्यादा ख़ुशी महसूस करेंगे और आपका जीवन उतनी ही तेज़ी से बदलेगा। कई दिन ऐसे होंगे कि आप तत्काल ख़ुशी महसूस करेंगे और बाक़ी दिन संभवतः उनमें थोड़ा अधिक समय लगेगा। लेकिन जब आप हर दिन अपनी नियामतें गिनना जारी रखते हैं, तो आप अपने अहसास में बहुत बड़ा फ़र्क़ महसूस करेंगे। आप अपनी नियामतों को जादू से कई गुना होता हुआ देखेंगे!

जादुई स्मरण

आज किसी समय आने वाले कल के जादुई अभ्यास को पढ़ना सुनिश्चित करें, क्योंकि कल शुरुआत करने से पहले आपको एक ख़ास चीज़ करने की ज़रूरत होगी।

जादुई अभ्यास क्रमांक 1

अपनी नियामतें गिनें

1. सुबह सबसे पहले अपने जीवन की उन दस नियामतों की सूची बनाएँ, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं।
2. यह लिखें कि आप हर नियामत के लिए क्यों कृतज्ञ हैं।
3. अपनी सूची या तो मन ही मन या फिर ज़ोर से पढ़ें। जब आप हर नियामत के अंत में पहुँचें, तो जादुई शब्द धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद कहें और उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
4. 27 दिनों तक हर सुबह इस जादुई अभ्यास के पहले तीन क़दम दोहराएँ।
5. कल के जादुई अभ्यास को आज ही पढ़ लें।

दूसरा दिन
जादुई पत्थर

"अपनी वर्तमान नियामतों पर विचार करें, जो हर इंसान के पास भरपूर हैं; न कि अपने अतीत के दुर्भाग्यों पर, जो सभी लोगों के पास थोड़े हैं।"

चार्ल्स डिकेन्स (1812-1870)
लेखक

इन अभ्यासों को करते समय आपको शुरुआत में लगातार कई दिनों तक एकाग्र होना होता है, ताकि कृतज्ञता एक आदत बन जाए। जो भी चीज़ कृतज्ञ होने की याद दिलाती है, वह कृतज्ञता के साथ आपके जीवन को सोने में बदल देती है और यह जादुई अभ्यास ठीक इसी के बारे में है।

ली ब्रोअर ने द सीक्रेट फ़िल्म और पुस्तक में कृतज्ञता पत्थर का अभ्यास बताया था। उन्होंने हमें यह प्रसंग बताया कि एक पिता ने अपने मरणासन्न बेटे के स्वास्थ्य की ख़ातिर कृतज्ञ होने के लिए कृतज्ञता पत्थर का इस्तेमाल किया और इसके बाद चमत्कारिक रूप से उसका बेटा ठीक हो गया। तब से कृतज्ञता पत्थर को संसार के बहुत से लोगों ने सफलतापूर्वक आज़माया है और इसकी बदौलत पैसा, उपचार व प्रसन्नता पाई है।

सबसे पहले तो एक पत्थर खोजें। यह इतना छोटा होना चाहिए कि आपकी हथेली में समा जाए और आप इसे अपनी मुट्ठी में बंद कर सकें। चिकना पत्थर चुनें, जिसके कोने नुकीले न हों, जिसका वज़न ज़्यादा न हो और जिसे हाथ में थामने पर आपको वाक़ई अच्छा महसूस हो।

यदि आपके घर के आस-पास बगीचा हो, तो आप उसमें से जादुई पत्थर खोज सकते हैं। या फिर नदी, समुद्र या तालाब के किनारे या फिर पार्क से ऐसा पत्थर चुन सकते हैं। यदि इससे भी आपका काम न बने, तो अपने पड़ोसियों, परिवार वालों या मित्रों से आग्रह करें। हो सकता है आपके पास पहले से ही कोई क़ीमती पत्थर हो, जिसका इस्तेमाल आप जादुई पत्थर के रूप में कर सकते हैं।

जब आप जादुई पत्थर चुन लें, तो इसे अपने सिरहाने के पास रख लें। यह ऐसी जगह होनी चाहिए, जहाँ आप इसे सोने जाते वक़्त निश्चित रूप से देखें। अगर ज़रूरी हो, तो थोड़ी जगह ख़ाली कर लें, ताकि जब आप सोने जाएँ, तो अपने जादुई पत्थर को आसानी से देख सकें। यदि आप अलार्म घड़ी का इस्तेमाल करते हैं, तो पत्थर को अलार्म घड़ी के बग़ल में रख लें।

आज रात जब आप सोने के लिए बिस्तर पर जाएँ, तो उससे ठीक पहले अपना जादुई पत्थर उठाएँ, उसे एक हाथ की हथेली में थामें और मुट्ठी बंद कर लें।

दिन भर में हुई सारी अच्छी चीज़ों के बारे में विचार करें। फिर आज हुई सबसे अच्छी चीज़ के बारे में सोचें, जिसके लिए आप कृतज्ञ हैं। फिर उस सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें। इसके बाद जादुई पत्थर को बिस्तर के सिरहाने उसकी जगह पर दोबारा रख दें। और बस काम ख़त्म!

अगले 26 दिनों तक हर रात यही जादुई पत्थर अभ्यास दोहराएँ। सोने जाने से पहले दिन भर की घटनाओं के बारे में सोचें और उस दिन हुई सबसे अच्छी चीज़ खोजें। अपने जादुई पत्थर को हाथ में थामकर उस चीज़ के लिए अधिकतम कृतज्ञ हों और धन्यवाद कहें।

पत्थर का इस्तेमाल करना बहुत ही सरल लग सकता है, लेकिन इस अभ्यास के साथ-साथ आप पाएँगे कि आपके जीवन में जादुई चीज़ें होने लगी हैं।

जब आप दिन में हुई सबसे अच्छी चीज़ की तलाश करते हैं, तो आपको कई अच्छी चीज़ें मिलेंगी। अच्छी चीज़ें खोजने और फिर उनमें से सर्वश्रेष्ठ को चुनने की प्रक्रिया में आप दरअसल कई चीज़ों के बारे में सोचेंगे, जिनके लिए आप कृतज्ञ महसूस कर सकते हैं। इसके अलावा, इस अभ्यास से यह भी सुनिश्चित होगा कि आप हर रात कृतज्ञता के साथ सोएँगे और हर सुबह कृतज्ञता के साथ जागेंगे।

अपनी नियामतें गिनने और जादुई पत्थर के अभ्यास से यह सुनिश्चित हो जाएगा कि आप अपने दिन को कृतज्ञता की अवस्था में शुरू और खत्म करें। वास्तव में, ये दोनों अभ्यास इतने शक्तिशाली हैं कि ये दोनों मिलकर कुछ ही महीनों में आपकी ज़िंदगी बदल देंगे। लेकिन इस पुस्तक को इस तरह तैयार किया गया है कि बहुत से जादुई अभ्यासों के माध्यम से आपका जीवन सचमुच तेज़ी से बदल जाएगा। चूँकि कृतज्ञता चुंबकीय है और कृतज्ञ होने के लिए अधिक चीज़ों को आकर्षित करती है, इसलिए 28 दिनों तक एकाग्र कृतज्ञता की बदौलत आपकी कृतज्ञता की चुंबकीय शक्ति गहन बन जाएगी। जब आपके पास कृतज्ञता की प्रबल चुंबकीय शक्ति होती है, तो आप चुंबक की तरह अपने आप जादू से हर मनचाही और आवश्यक चीज़ को अपनी ओर आकर्षित करने लगते हैं।

जादुई स्मरण

आज ही आने वाले कल के जादुई अभ्यास को पढ़ें, क्योंकि इसके लिए आपको कुछ तस्वीरें इकट्ठी करनी होंगी।

जादुई अभ्यास क्रमांक 2

जादुई पत्थर

1. जादुई अभ्यास क्रमांक - 1 अपनी नियामतें गिनें : दस नियामतों की सूची बनाएँ के एक से तीन तक के क़दम दोहराएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. एक जादुई पत्थर खोजें और उसे अपने सिरहाने रख लें।
3. आज रात सोने से पहले जादुई पत्थर को हाथ में थामें और आज हुई सबसे अच्छी चीज़ के बारे में सोचें।
4. आज जो सबसे अच्छी चीज़ हुई, उसके लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।
5. जादुई पत्थर के अभ्यास को अगले 26 दिनों तक हर रात दोहराएँ।
6. अगले दिन के जादुई अभ्यास को आज ही पढ़ें।

तीसरा दिन
जादुई संबंध

कल्पना करें कि आप इस पृथ्वी पर रहने वाले एकमात्र व्यक्ति हैं। ऐसे में आपके मन में कोई चीज़ करने की कोई इच्छा ही नहीं होगी। कोई पेंटिंग बनाने में क्या तुक है, अगर उसे कोई भी न देख सके? किसी भी तरह के संगीत का सृजन करने में क्या तुक है, अगर कोई भी उसे न सुन सके? किसी भी चीज़ का आविष्कार करने में क्या तुक है, अगर कोई भी उसका इस्तेमाल न कर सके? एक जगह से दूसरी जगह तक जाने का कोई कारण नहीं होगा, क्योंकि आप जिस भी नई जगह जाएँगे, वह पुरानी जगह जैसी ही होगी - यानी वहाँ कोई नहीं होगा। आपके जीवन में कोई ख़ुशी या आनंद नहीं होगा।

दूसरे लोगों के साथ संपर्क और अनुभवों से आपको जीवन में ख़ुशी, अर्थ व उद्देश्य मिलता है। इसी वजह से आपके संबंध आपके जीवन पर किसी भी अन्य चीज़ से ज़्यादा असर डालते हैं। अपने सपनों के जीवन को साकार करने के लिए यह समझना अनिवार्य है कि आपके संबंध इस वक़्त आपके जीवन पर कैसा असर डाल रहे हैं और वे कैसे कृतज्ञता के सबसे शक्तिशाली साधन बन सकते हैं तथा आपके जीवन को जादुई ढंग से बदल सकते हैं।

विज्ञान अब अतीत के महान मनीषियों के ज्ञान की पुष्टि कर रहा है। शोध अध्ययन दर्शा रहे हैं कि जो लोग कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, वे दूसरों के अधिक निकट होते हैं, परिवार तथा मित्रों से अधिक जुड़े होते हैं और दूसरे लोगों के मन में उनकी बेहतर छवि होती है। लेकिन शोध अध्ययनों में सामने आने वाला संभवत: सबसे आश्चर्यजनक आँकड़ा यह है कि किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में प्रत्येक शिकायत, चाहे वह वैचारिक हो या शाब्दिक, के साथ-साथ उसके बारे में दस नियामतें भी महसूस होनी चाहिए, तभी संबंध समृद्ध हो सकता हैं। हर शिकायत के बदले अगर नियामतों की संख्या दस से कम है, तो संबंध का ह्रास होने लगेगा और यदि यह वैवाहिक संबंध है, तो तलाक़ की नौबत भी आ सकती है।

कृतज्ञता से संबंध समृद्ध होते हैं। जब आप किसी संबंध के लिए अपनी कृतज्ञता बढ़ाते हैं, तो जादुई ढंग से आप उसमें ख़ुशी और अच्छी चीज़ों की प्रचुरता पाएँगे। ध्यान रहे, संबंधों के प्रति कृतज्ञता केवल आपके संबंधों को ही नहीं बदलती है; यह आपको भी बदल देती है। आपका स्वभाव इस वक़्त चाहे जैसा हो, कृतज्ञता आपको अधिक धैर्य, समझ, करुणा और दयालुता प्रदान करेगी। और एक वक़्त ऐसा आएगा, जब आप ख़ुद को पहचान भी नहीं पाएँगे। छोटी-छोटी बातों पर जो चिढ़ आपने कभी महसूस की थी, वह ग़ायब हो जाएगी। संबंधों को लेकर आपके मन में जो शिकायतें थीं, वे ओझल हो जाएँगी। ऐसा इसलिए होगा, क्योंकि जब आप किसी दूसरे व्यक्ति के लिए सचमुच कृतज्ञ होते हैं, तो आपके मन में उसकी किसी चीज़ में बदलाव करने की इच्छा नहीं होती। आप उसकी आलोचना नहीं करेंगे, उसके बारे में शिकायत नहीं करेंगे और उसे दोष नहीं देंगे, क्योंकि आप तो उसके अच्छे गुणों के बारे में कृतज्ञता महसूस

करने में व्यस्त होंगे। दरअसल, आप उन चीज़ों को देख ही नहीं पाएँगे, जिनके बारे में आप अक्सर शिकायत किया करते थे।

> “हमें केवल उन्हीं पलों में जीवित कहा जा सकता है, जब हमारा हृदय हमारे ख़ज़ानों के बारे में चेतन होता है।”

थॉर्नटन वाइल्डर (1897-1975)
लेखक और नाटककार

शब्द बहुत शक्तिशाली होते हैं, इसलिए जब भी आप किसी व्यक्ति के बारे में शिकायत करते हैं, तो आप दरअसल अपने ही जीवन को नुक़सान पहुँचा रहे होते हैं। यह आपका ही जीवन है, जिसमें परेशानी आएगी। आकर्षण के नियम के अनुसार आप किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में जो भी सोचते या कहते हैं, उसे अपने स्वयं के जीवन में ले आते हैं। यही वज़ह है कि संसार के महानतम लोगों और शिक्षकों ने हमें कृतज्ञ होने की सलाह दी है। वे जानते थे कि आपको अधिकतम तभी मिल सकता है, आपके जीवन में जादुई प्रगति तभी हो सकती है, जब आप दूसरों के लिए उतने ही कृतज्ञ हों, जितने कि वे स्वयं हैं। यदि आपका हर क़रीबी व्यक्ति आपसे कहे, “मैं आपसे प्रेम करता हूँ - आपके वर्तमान स्वरूप से, जैसे भी आप हैं उससे,” तब आप कैसा महसूस करेंगे?

आज का जादुई अभ्यास लोगों के वर्तमान स्वरूप के लिए कृतज्ञ होना है! फ़िलहाल भले ही आपके सभी संबंध अच्छे हों, लेकिन इस अभ्यास के बाद वे कहीं अधिक मधुर हो जाएँगे। और जब आप कृतज्ञ होने के लिए हर व्यक्ति में अच्छी चीज़ें खोजते हैं, तो उसके बाद आप कृतज्ञता को अचूक जादू करते देखेंगे। तब आपके संबंध इतने अधिक मज़बूत, इतने अधिक संतुष्टिदायक और इतने अधिक समृद्ध हो जाएँगे, जितना आपने कभी सोचा भी नहीं था।

कृतज्ञ होने के लिए अपने तीन सबसे क़रीबी संबंधों को चुनें। आप अपनी पत्नी, बेटे और पिता को चुन सकते हैं या फिर अपने बॉयफ्रेंड, कारोबारी साझेदार और बहन को चुन सकते हैं। आप अपने सबसे अच्छे मित्र, दादी और चाचा को चुन सकते हैं। आप कोई भी तीन संबंध चुन सकते हैं, जिन्हें आप महत्वपूर्ण मानते हैं। बस ज़रूरी यह है कि आपके पास हर संबंधित व्यक्ति की तस्वीर हो। वह तस्वीर अकेले उस व्यक्ति की भी हो सकती है या उसमें आप भी उस व्यक्ति के साथ मौजूद हो सकते हैं।

एक बार जब आप अपने तीन संबंध और तस्वीर चुन लेते हैं, तो आप जादू को गति देने के लिए तैयार हो जाते हैं। सुकून से बैठकर उन चीज़ों के बारे में सोचें, जिनके लिए आप हर व्यक्ति के प्रति सबसे अधिक कृतज्ञ हैं। उस व्यक्ति में ऐसी कौन सी ख़ूबियाँ हैं, जिनसे आप सर्वाधिक प्रेम करते हैं? उसके सर्वश्रेष्ठ गुण कौन से हैं? आप उसके धैर्य, सुनने की योग्यता, क़ाबिलियत, शक्ति, विवेक, बुद्धिमानी, हँसी, हास्यबोध, आँखों, मुस्कान या दयालु हृदय के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं। आप उन चीज़ों के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं, जिन्हें उस व्यक्ति के साथ करने में आपको

सबसे अधिक आनंद आता है। या आप वह समय याद कर सकते हैं, जब उस व्यक्ति ने आपका साथ दिया, आपकी परवाह की या आपको सहारा दिया।

उस व्यक्ति के बारे में किन चीज़ों के लिए आप कृतज्ञ हैं, इस बारे में कुछ देर सोचें। इसके बाद उसकी तस्वीर अपने सामने रखें और पेन-नोटबुक लेकर या कंप्यूटर के सामने बैठकर उसकी पाँच ख़ूबियाँ चुनें, जिनके लिए आप सर्वाधिक कृतज्ञ हैं। जब आप पाँच ख़ूबियों की सूची बनाएँ, तो उस व्यक्ति की तस्वीर की ओर देखें। हर वाक्य को जादुई शब्दों धन्यवाद से शुरू करते हुए उसका नाम लिखें। साथ ही यह भी लिखें कि आप किस चीज़ के लिए कृतज्ञ हैं।

धन्यवाद, __उसका नाम__, क्योंकि __क्या?__ ।

मिसाल के तौर पर, "धन्यवाद, जॉन, क्योंकि आप मुझे हमेशा हँसाते हो।" या, "धन्यवाद, मॉम, क्योंकि आपने कॉलेज की पढ़ाई पूरी करने में मेरी मदद की।"

जब आप तीनों लोगों की सूचियाँ बना लें, तो इस जादुई अभ्यास को जारी रखते हुए उनकी तस्वीरें किसी ऐसी जगह रख दें, जहाँ आप उन्हें अक्सर देख सकें। आज जब भी आप उनकी तस्वीरें देखें, उस व्यक्ति को धन्यवाद देते हुए जादुई शब्द धन्यवाद कहें और फिर उस व्यक्ति का नाम लें :

धन्यवाद, हेली।

यदि आप ज़्यादा समय घर से बाहर रहते हैं, तो उन तस्वीरों को अपने बैग या जेब में साथ ले जाएँ और दिन में तीन बार इसी तरीक़े का इस्तेमाल करते हुए उन्हें देखने की कोशिश करें।

अब आप जान चुके हैं कि अपने संबंधों को जादुई बनाने के लिए आपको कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल किस तरह करना है। हालाँकि यह इस पुस्तक के लिहाज़ से अनिवार्य नहीं है, लेकिन यदि आप अपने हर संबंध को शानदार बनाना चाहें, तो इस अद्भुत अभ्यास का इस्तेमाल हर दिन कर सकते हैं। आप इसका इस्तेमाल एक ही संबंध पर जितनी बार चाहें, कर सकते हैं। आप अपने संबंधों में अच्छी चीज़ों के लिए जितने अधिक कृतज्ञ होंगे, आपके जीवन का हर संबंध उतनी ही चमत्कारिक और तीव्र गति से बदल जाएगा।

जादुई अभ्यास क्रमांक 3

जादुई संबंध

1. जादुई अभ्यास क्रमांक - 1 अपनी नियामतें गिनें : दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची को दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। और उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. अपने **तीन** सबसे क़रीबी संबंधों को चुनें और हर व्यक्ति की एक तस्वीर भी चुन लें।
3. तस्वीर को अपने सामने रखते हुए अपने जर्नल में या कंप्यूटर पर **पाँच** बातें लिखें, जिनके लिए आप उस व्यक्ति के प्रति सबसे अधिक कृतज्ञ हैं।
4. हर वाक्य को जादुई शब्द धन्यवाद से शुरू करें, फिर उसका नाम लिखें और यह भी कि आप निश्चित रूप से किस ख़ासियत या ख़ूबी के लिए कृतज्ञ हैं।
5. आज ही तीन तस्वीरें अपने साथ या किसी ऐसी जगह पर रखें, जहाँ आप उन्हें अक्सर देख सकते हों। उन तस्वीरों को दिन में कम से कम **तीन** बार देखें, तस्वीर में व्यक्ति की ओर देखते हुए बोलें और उसे धन्यवाद देते हुए जादुई शब्द धन्यवाद कहें और इसके बाद उसका नाम लें। धन्यवाद, हेली।
6. आज रात सोने जाने से पहले जादुई पत्थर एक हाथ में लें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

चौथा दिन
जादुई स्वास्थ्य

“स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी संपत्ति है।”

वर्जिल (70 ईपू – 19 ईपू)
रोमन कवि

स्वास्थ्य जीवन की सबसे क़ीमती वस्तु है, लेकिन यह भी सच है कि हम अपने स्वास्थ्य को जितना नज़रअंदाज़ करते हैं, उतना किसी दूसरी चीज़ को नहीं करते। हममें से बहुत से लोगों का हाल तो यह होता है कि हम अपने स्वास्थ्य के बारे में तभी सोचते हैं, जब हम इसे खो देते हैं। फिर हमें यह अहसास होता है : स्वास्थ्य के बिना हम कुछ भी नहीं हैं।

एक इतालवी कहावत है, जो हममें से कई लोगों के स्वास्थ्य की सच्चाई को उजागर करती है : “जो अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेता है, वह अमीर है, हालाँकि उसे ख़ुद यह बात पता नहीं होती है।” दरअसल, जब हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहता है, तब हम अपने स्वास्थ्य के बारे में शायद ही कभी सोचते हैं। बहरहाल, आपने इन शब्दों की सच्चाई को तब महसूस किया होगा, जब आपको सर्दी-खाँसी या बुखार जैसी कोई छुटपुट बीमारी हो गई थी और आप बिस्तर पर पड़ गए थे। जब आप बीमार होते हैं, तो आप सिर्फ़ दोबारा स्वस्थ होना चाहते हैं। तब हमें स्वास्थ्य को दोबारा पाने से अधिक महत्वपूर्ण कोई दूसरी चीज़ नहीं दिखती।

स्वास्थ्य जीवन का एक उपहार है; यह एक ऐसी चीज़ है जिसे आप पाते हैं और हर दिन पाते रहते हैं। स्वस्थ रहने के लिए हम और चाहे जो करें, अच्छी सेहत पाने के लिए आपको अपनी सेहत के लिए कृतज्ञ होना होता है!

याद रखें :

“जिसके भी पास **कृतज्ञता** (स्वास्थ्य के लिए) है, उसे अधिक दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा। जिसके पास **कृतज्ञता** (स्वास्थ्य के लिए) नहीं है, उसके पास जो है, वह सब भी उससे ले लिया जाएगा।”

आप ऐसे लोगों को जानते होंगे, जिन्होंने एक स्वस्थ जीवनशैली का विकल्प चुना, लेकिन इसके बावजूद उन्होंने सेहत गँवा दी। आप जो सेहत पा रहे हैं, उसके एवज में धन्यवाद देना अनिवार्य है। जब आप अपनी सेहत के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो आप न केवल अपने वर्तमान स्वास्थ्य को

क़ायम रख रहे हैं, बल्कि स्वास्थ्य के प्रवाह को बढ़ाने वाले जादू को भी गति दे रहे हैं। आप अपने स्वास्थ्य में तुरंत सुधार होते देखेंगे। छुटपुट दर्द, निशान, तिल या दाग़-धब्बे जादू से ओझल होने लगेंगे और आप अपनी ऊर्जा, स्फूर्ति तथा ख़ुशी को उल्लेखनीय रूप से बढ़ते देखेंगे।

जैसा आप आगे आने वाले अभ्यास में सीखेंगे, अपने स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञता के दैनिक अभ्यास से आप अपनी आँखों की रोशनी, सुनने की शक्ति और अपनी सभी इंद्रियों की कार्यक्षमता को बेहतर बना सकते हैं। साथ ही आप अपने पूरे शरीर की कार्यविधि को बेहतर बना सकते हैं। और यह सब जादू की तरह होता है!

"कृतज्ञता एक वैक्सीन है, एक विषहर है, एक रोगाणुरोधक है।"

जॉन हेनरी जोवेट (1864-1923)
प्रेस्बाइटेरियन उपदेशक और लेखक

जिस हद तक आप अपने स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञ होते हैं, उसी हद तक आपका स्वास्थ्य जादुई रूप से बढ़ेगा और जिस हद तक आप कृतज्ञ नहीं होते हैं, उसी हद तक आपका स्वास्थ्य गिरेगा। गिरे हुए स्वास्थ्य के साथ जीने का अर्थ है कि आपकी ऊर्जा, स्फूर्ति, प्रतिरक्षण तंत्र, विचारों की स्पष्टता और आपके शरीर तथा मस्तिष्क का हर कार्य कमज़ोर होता है।

स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञ होने से यह सुनिश्चित होता है कि आप अधिक स्वास्थ्य पाते रहेंगे, जिसके लिए आप कृतज्ञ हो सकें, और साथ ही साथ इससे आपके शरीर और मस्तिष्क का तनाव व दबाव भी ख़त्म होता है। वैज्ञानिक शोध अध्ययनों ने दर्शाया है कि तनाव और दबाव कई रोगों के मूल कारण होते हैं। अध्ययनों में यह भी उजागर हुआ है कि जो लोग कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, वे ज़्यादा जल्दी स्वस्थ होते हैं और उनके सात साल अधिक जीने की संभावना भी होती है!

आप इसी वक़्त अपने स्वास्थ्य की अवस्था को देखकर यह पता लगा सकते हैं कि आप इसकी ख़ातिर कितने कृतज्ञ हैं। वैसे आपको हर दिन अद्भुत अहसास होना चाहिए। यदि आप भारीपन महसूस करते हैं और जीवन सचमुच बोझ या मुश्किल जैसा लगता है या आप अपनी उम्र से अधिक युवा महसूस नहीं करते हैं, तो समझ लीजिए कि आप कमतर स्वास्थ्य के साथ जी रहे हैं। स्फूर्ति की इस कमी का एक प्रमुख कारण है कृतज्ञता का न होना। वैसे यह सब बदलने वाला है, क्योंकि आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करने जा रहे हैं!

जादुई स्वास्थ्य का अभ्यास आपके शरीर के स्वास्थ्य के बारे में निम्न वाक्यों को पढ़ने से शुरू होता है। जब आप अपने शरीर के किसी ख़ास अंग के लिए हर इटैलिक पंक्ति को पढ़ें, तो आँखें बंद कर लें और मन ही मन इटैलिक लाइन को दोहराएँ। साथ ही, शरीर के उस अंग के बारे में अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें। याद रखें, जब आप इस बारे में सोचते हैं कि आप क्यों कृतज्ञ हैं, तो आपको अधिक गहरी कृतज्ञता महसूस करने में मदद मिलेगी और आप जितनी गहराई से कृतज्ञता महसूस करते हैं, उतनी ही तेज़ी से आप अपने शरीर में अद्भुत परिणाम महसूस करेंगे और देखेंगे।

अपने पैरों के बारे में सोचें; वे आपके जीवन में परिवहन का प्रमुख ज़रिया हैं। उन सारी चीज़ों के बारे में सोचें, जिनके लिए आप पैरों का इस्तेमाल करते हैं, जैसे संतुलन बनाना, खड़े होना, बैठना, व्यायाम करना, नाचना, सीढ़ियाँ चढ़ना, कार चलाना और सबसे बढ़कर पैदल चलने का चमत्कार। आपके पैर घर में चारों तरफ़ घूमने, बाथरूम जाने, किचन में जाकर पानी पीने और अपनी कार तक चलकर जाने में आपकी मदद करते हैं। आपके पैर स्टोर्स में घूमने, सड़क तक जाने, हवाई अड्डे पर टहलने और समुद्र तट पर घूमने में मदद करते हैं। चलने की क़ाबिलियत हमें जीवन का आनंद लेने के लिए स्वतंत्र कर देती है! मेरे पैरों के लिए धन्यवाद कहें और सचमुच दिल में महसूस करें।

अपने हाथों के बारे में सोचें और विचार करें कि एक दिन में आप कितनी सारी चीज़ें उठाते और पकड़ते हैं। आपके हाथ जीवन के प्रमुख औज़ार हैं और आप हर दिन उनका लगातार इस्तेमाल करते हैं। आपके हाथ लिखने, भोजन करने, फ़ोन या कंप्यूटर का इस्तेमाल करने, शॉवर लेने, कपड़े पहनने, बाथरूम का इस्तेमाल करने, चीज़ें उठाने व पकड़ने और ख़ुद के लिए हर काम करने में मदद करते हैं। हाथों के इस्तेमाल के बिना आपको दूसरे लोगों पर निर्भर होना पड़ेगा कि वे आपके लिए चीज़ें करें। कहें, मेरी भुजाओं, हाथों और अँगुलियों के लिए धन्यवाद!

अपनी अद्भुत इंद्रियों के बारे में सोचें। जब भी आप कुछ खाते-पीते हैं, स्वाद का इन्द्रियबोध आपको दिन में कई बार सुख पहुँचाता है। सर्दी में स्वाद की अनुभूति खोने के बाद आपको पता चलता है कि अगर भोजन या पेय पदार्थ में स्वाद न आए, तो खाने-पीने का सारा आनंद चला जाता है। कहें, स्वाद की मेरी अद्भुत इंद्रिय के लिए धन्यवाद!

गंध लेने की इन्द्रियाँ आपको जीवन में व्याप्त सुंदर सुगंधों का अनुभव करने में समर्थ बनाती हैं : फूल, इत्र, साफ़ चादर व भोजन पकने की गंध, जाड़े की रात में लकड़ी जलने की गंध, गर्मी के दिन में हवा, ताज़ी कटी घास और बारिश के बाद मिट्टी की गंध आदि। कहें, गंध की मेरी अद्भुत इन्द्रिय के लिए धन्यवाद!

यदि आपके पास स्पर्श की इन्द्रिय न होती, तो आप कभी ठंडे और गर्म, कोमल और सख़्त या चिकने व खुरदुरे के फ़र्क़ को जान ही नहीं पाते। आप कभी वस्तुओं को महसूस नहीं कर पाते या प्रेम को शारीरिक रूप से व्यक्त या हासिल नहीं कर पाते। आपके स्पर्श की इन्द्रिय आपको अनुमति देती है कि आप अपने प्रियजनों को छुएँ, उनका आलिंगन करें या किसी का हाथ थामने के स्पर्श को महसूस करें, जो जीवन की सबसे क़ीमती चीज़ों में से एक है। कहें, स्पर्श की मेरी क़ीमती इन्द्रिय के लिए धन्यवाद!

अपनी आँखों के चमत्कार के बारे में सोचें, जो आपको अपने प्रियजनों व मित्रों के चेहरे देखने, छपी हुई पुस्तकें पढ़ने, अख़बार तथा ईमेल पढ़ने, टेलीविज़न देखने, प्राकृतिक सौंदर्य निहारने और सबसे अहम बात, जीवन भर रास्ता देखने में समर्थ बनाती हैं। बस एक घंटे तक आँखों पर पट्टी बाँधकर वह सब करने की कोशिश करें, जो आप सामान्यतः करते हैं। इसके बाद आप अपनी आँखों की क़द्र करने लगेंगे। कहें, मेरी आँखों के लिए धन्यवाद, जो मुझे हर चीज़ देखने में समर्थ बनाती हैं!

अपने कानों के बारे में सोचें, जो बात करते समय आपको अपनी और दूसरों की आवाज़ें सुनने में समर्थ बनाते हैं, जिससे आपको बात करने में आसानी होती है। कानों और श्रवण शक्ति के बिना आप फ़ोन का इस्तेमाल नहीं कर सकते, संगीत नहीं सुन सकते, रेडियो नहीं सुन सकते, अपने परिजनों की बातचीत नहीं सुन सकते या आप अपने आस-पास की दुनिया की आवाज़ें भी नहीं सुन सकते। कहें, मेरी सुनने की शक्ति के लिए धन्यवाद!

और सबसे बड़ी बात, किसी भी इन्द्री का इस्तेमाल मस्तिष्क के बिना असंभव है, जो एक सेकंड में आपकी सारी इंद्रियों के दस लाख से अधिक संदेशों को प्रोसेस करता है! यह दरअसल आपका मस्तिष्क ही है, जो आपको जीवन की अनुभूति तथा अनुभव पाने में मदद करता है और संसार में ऐसी कोई कंप्यूटर तकनीक ईजाद नहीं हुई है, जो इससे टक्कर ले सके। कहें, मेरे मस्तिष्क और मेरे सुंदर मन के लिए धन्यवाद!

उन खरबों कोशिकाओं के बारे में सोचें, जो आपके स्वास्थ्य, शरीर और जीवन की ख़ातिर सप्ताह में सातों दिन, दिन में चौबीसों घंटे लगातार काम कर रही हैं। कहें, धन्यवाद कोशिकाओं! अपने जीवन को क़ायम रखने वाले अंगों के बारे में सोचें, जो आपके शरीर में हर चीज़ की निरंतर सफ़ाई और नवीनीकरण कर रहे हैं। इस तथ्य के बारे में भी विचार करें कि वे अपना सारा काम ख़ुदबख़ुद कर लेते हैं और आपको उसके बारे में ज़रा भी सोचना नहीं पड़ता है। कहें, शरीर के अंगों, आदर्श तरीक़े से काम करने के लिए धन्यवाद।

लेकिन किसी भी इन्द्री, तंत्र या हमारे शरीर के किसी अन्य अंग से अधिक चमत्कारी है आपका हृदय। आपका हृदय हर अंग के जीवन को नियंत्रित करता है, क्योंकि यह आपका हृदय ही है, जो आपके शरीर के प्रत्येक तंत्र में जीवन को प्रवाहित करता रहता है। कहें, मेरे मज़बूत और स्वस्थ हृदय के लिए धन्यवाद!

इसके बाद एक क़ागज़ या कार्ड लें और उस पर बड़े-बड़े अक्षरों में लिखें :

स्वास्थ्य का उपहार मुझे जीवित रखता है।

आज इस कार्ड को किसी ऐसी जगह रख दें, जहाँ आप जानते हों कि उस स्थान पर आपकी नज़र बार-बार जाएगी। यदि आप किसी डेस्क पर काम करते हैं, तो उस कार्ड को अपने ठीक सामने रख सकते हैं। यदि आप ड्राइवर हैं, तो उसे अपनी कार या ट्रक में किसी ऐसी जगह रखें, जहाँ आपको यह बार-बार दिखता रहे। यदि आप अधिकतर समय घर पर रहते हैं, तो इसे वॉश बेसिन के पास रख सकते हैं या फिर फ़ोन के नज़दीक भी रख सकते हैं। सार यह है कि किसी ऐसी जगह का चुनाव करें, जहाँ आप अपने लिखे शब्दों को बारम्बार देख सकते हों।

आज कम से कम चार अवसरों पर अपने लिखे शब्दों को देखें और उन्हें एक बार में एक-एक शब्द करके आहिस्ता-आहिस्ता पढ़ें, तथा स्वास्थ्य के उपहार के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें।

अपने स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञ होना स्वास्थ्य को क़ायम रखने के लिए अनिवार्य है। यह इस बात की गारंटी भी है कि स्वास्थ्य बेहतर होता रहेगा तथा ऊर्जा और जीवन के प्रति उत्साह में भी

वृद्धि होती रहेगी। यदि कृतज्ञता का इस्तेमाल पारंपरिक दवाओं के साथ किया जाए, तो हम एक स्वास्थ्य क्रांति होते हुए देखेंगे, और लोगों के स्वास्थ्य लाभ की दर तथा चमत्कारों की संख्या पहले से कहीं अधिक बढ़ जाएगी।

जादुई अभ्यास क्रमांक 4

जादुई स्वास्थ्य

1. जादुई अभ्यास क्रमांक - 1 अपनी नियामतें गिनें : दस नियामतों की सूची बनाएँ और के एक से तीन तक के क़दम दोहराएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. क़ागज़ या कार्ड पर ये शब्द लिखें :
   स्वास्थ्य का उपहार मुझे जीवित रखता है।
3. इस लिखे हुए काग़ज़ या कार्ड को उस जगह पर रख लें, जहाँ आपके इसे बार-बार देखने की अधिकतम संभावना हो।
4. कम से कम **चार** अवसरों पर इन शब्दों को आहिस्ता-आहिस्ता पढ़ें और स्वास्थ्य के अमूल्य उपहार के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें!
5. आज रात सोने जाने से पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

img

पाँचवाँ दिन
जादुई धन

"कृतज्ञता संपन्नता है। शिकायत विपन्नता है।"

क्रिश्चियन साइंस हिम्नल

यदि आपके जीवन में धन की कमी है, तो यह बात अच्छी तरह गाँठ बाँध लें कि धन को लेकर चिंतित, ईर्ष्यालु, निराश, हताश, शंकालु या भयभीत होने से आपके पास कभी अधिक धन नहीं आएगा, क्योंकि ये भावनाएँ इस बात से उत्पन्न होती हैं कि आप अपने पास मौजूद धन के लिए कृतज्ञ नहीं हैं। धन को लेकर शिकवा-शिकायत करना, विवाद करना, कुंठित होना, किसी चीज़ की क़ीमत के बारे में आलोचना करना या पैसे के बारे में किसी दूसरे को बुरा महसूस कराना कृतज्ञता के काम नहीं हैं। इससे आपका आर्थिक जीवन कभी बेहतर नहीं होगा, बल्कि बदतर होता जाएगा।

चाहे आपकी वर्तमान स्थिति कैसी भी हो, यह सोचना कि आपके पास पर्याप्त धन नहीं है, अपने पास मौजूद धन के बारे में कृतघ्न होना है। अपने जीवन में धन को जादुई ढंग से बढ़ाने के लिए आपको अपनी वर्तमान स्थिति को दिमाग़ से बाहर निकालना होगा और जो भी पैसा आपके पास है, उसके प्रति कृतज्ञता महसूस करनी होगी।

"जिसके भी पास **कृतज्ञता** (धन के लिए) है, उसे अधिक दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा। जिसके भी पास **कृतज्ञता** (धन के लिए) नहीं है, उसके पास जो है, वह सब भी उससे ले लिया जाएगा।"

जब आपके पास बहुत कम पैसा हो, तो उसे लेकर कृतज्ञता महसूस करना किसी के लिए भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन यदि आपको यह बात पता हो कि जब तक आप कृतज्ञ नहीं होंगे, तब तक कुछ भी नहीं बदलेगा, तो आप यह काम करने के लिए प्रेरित हो जाएँगे।

धन का विषय कई लोगों के लिए पेचीदा हो सकता है, ख़ास तौर पर तब, जब उनके पास यह पर्याप्त न हो, इसलिए जादुई धन के अभ्यास के दो क़दम हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप दिन के शुरू में ही जादुई धन का पूरा अभ्यास पढ़ लें, क्योंकि तब आप धन के अभ्यास को दिन भर जारी रख पाएँगे।

बैठकर कुछ मिनट अपने बचपन के बारे में सोचें, जब आपके पास पैसा या तो था ही नहीं या

फिर बहुत कम था। जब आप हर याद को ताज़ा करते हैं, जब आपके लिए पैसे का भुगतान किया गया था, तो जादुई शब्द धन्यवाद कहें और पूरे दिल से महसूस करें।

क्या आपके पास खाने के लिए पर्याप्त भोजन था?

क्या आप किसी मकान में रहते थे?

क्या आपको कई सालों तक शिक्षा मिली थी?

आप हर दिन स्कूल कैसे जाते थे? क्या आपके पास स्कूल की पुस्तकें, लंच और अन्य सभी आवश्यक चीज़ें थीं?

बचपन में क्या आप कभी छुट्टियाँ मनाने किसी हिल स्टेशन या समुद्र तट पर गए थे?

बचपन में आपको जन्मदिन के सबसे रोमांचक उपहार कौन से मिले थे?

क्या आपके पास साइकल, खिलौने या पालतू जानवर थे?

क्या आपके पास कपड़े थे, जब आपका क़द तेज़ी से बढ़ जाता था और कपड़े छोटे हो जाते थे?

क्या आप कोई फ़िल्म या मैच देखने गए थे, कोई वाद्ययंत्र सीखने गए थे या आपने अपने किसी शौक को पूरा किया था?

क्या आप स्वास्थ्य ठीक न होने पर कभी डॉक्टर के पास गए थे और दवाएँ ली थीं?

क्या आप दंतचिकित्सक के पास गए थे?

क्या आपके पास अनिवार्य सामान थे, जिनका इस्तेमाल आप हर दिन करते थे, जैसे आपका टूथब्रश, टूथपेस्ट, साबुन और शैम्पू?

क्या आप कार में यात्रा करते थे?

क्या आप टेलीविज़न देखते थे, फ़ोन करते थे, बिजली और पानी का इस्तेमाल करते थे?

इन सारी चीज़ों के लिए धन की ज़रूरत थी और आपको ये सब मुफ़्त मिली थीं! बचपन और किशोरावस्था के दिनों को याद करने पर आपको अहसास होगा कि आपको कितनी सारी चीज़ें मिली थीं, जो मेहनत से कमाए गए पैसे से ख़रीदी गई थीं। हर उदाहरण और याद के लिए कृतज्ञ हों, क्योंकि जब आप अतीत में मिले धन के लिए सच्ची कृतज्ञता महसूस करते हैं, तो भविष्य में आपका धन जादुई तरीक़े से बढ़ेगा! सृष्टि का नियम इसकी गारंटी देता है।

जादुई धन के अभ्यास को जारी रखने के लिए एक डॉलर का नोट लें और उस पर एक स्टिकर चिपका दें। स्टिकर पर यह लिखें :

उस सारे धन के लिए धन्यवाद, जो मुझे जीवन भर दिया गया है।

आज ही इस जादुई नोट को अपने पर्स या जेब में रख लें। कम से कम एक बार सुबह और एक बार दोपहर में या जितनी अधिक बार आप चाहें, इस जादुई नोट को बाहर निकालें और अपने हाथों में थामें। अपने लिखे हुए शब्द पढ़ें और जीवन में मिली आर्थिक समृद्धि के लिए सचमुच कृतज्ञ हों। आप जितने ज़्यादा ईमानदार होते हैं और इसे जितना अधिक महसूस करते हैं, आपको अपनी आर्थिक परिस्थितियों में उतना ही तीव्र चमत्कारिक परिवर्तन नज़र आएगा।

आप समय से पहले कभी नहीं जान पाएँगे कि आपका धन कैसे बढ़ेगा, लेकिन संभावना इस बात की है कि आप इस दौरान अधिक धन पाने के लिए कई परिस्थितियों में भारी बदलाव देखेंगे। आप वह धन पा सकते हैं, जिसके बारे में आपको अहसास ही नहीं था कि वह आपका था। आपको अप्रत्याशित नक़द राशि या चेक मिल सकते हैं। आपको कोई चीज़ डिस्काउंट, रिबेट या कम लागत में मिल सकती है। आपको सभी प्रकार की भौतिक चीज़ें उपहार में मिल सकती हैं, जिन्हें ख़रीदने में आपका पैसा ख़र्च होता।

आज के बाद अपना जादुई नोट किसी ऐसे स्थान पर रखें, जहाँ उस पर हर दिन आपकी नज़र पड़े, ताकि आपको जीवन में मिली आर्थिक समृद्धि के लिए कृतज्ञ होने की याद आती रहे। यह कभी न भूलें कि आप जितनी अधिक बार जादुई नोट की ओर देखते हैं और मिलने वाले धन के लिए कृतज्ञता महसूस करते हैं, आप अपने आर्थिक जीवन में उतने ही अधिक जादू को सक्रिय कर देते हैं। धन के लिए कृतज्ञता की प्रचुरता का अर्थ है धन की प्रचुरता!

यदि आप ख़ुद को ऐसी स्थिति में पाते हैं, जहाँ आप धन संबंधी किसी चीज़ के बारे में शिकायत करने वाले हैं, चाहे यह शब्दों में हो या विचारों में, तो स्वयं से पूछें : "क्या मैं इस शिकायत की क़ीमत चुकाना चाहता हूँ?" यह सवाल आपको इसलिए पूछना चाहिए, क्योंकि आपकी एक शिकायत भी धन के प्रवाह को धीमा कर देगी या आपके पास आने से रोक देगी।

आज ही ख़ुद से वादा करें कि जब भी आपको कहीं से पैसा मिलेगा, चाहे यह नौकरी की तनख़्वाह हो, टैक्स रिफ़ंड या डिस्काउंट हो या किसी से उपहार में मिली चीज़ हो, जिसे ख़रीदने में पैसा ख़र्च होता, तो आप उसके लिए वाक़ई कृतज्ञ होंगे। इनमें से हर परिस्थिति का अर्थ है कि आपको धन मिला है और ऐसा हर प्रसंग आपको यह अवसर देता है कि आप हाल में मिले धन के लिए कृतज्ञ बनकर अपने धन को बढ़ाने और कई गुना करने की कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करें!

जादुई अभ्यास क्रमांक 5

जादुई धन

1. जादुई अभ्यास क्रमांक - 1 अपनी नियामतें गिनें : दस नियामतों की सूची बनाएँ और एक से तीन तक के क़दम दोहराएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. बैठकर कुछ मिनट तक अपने बचपन के बारे में सोचें कि आपको कितनी सारी चीज़ें बिना पैसे चुकाए ही मिल गई थीं।
3. जब आप हर याद को ताज़ा करते हैं, जहाँ आपके लिए पैसे का भुगतान किया गया था, तो तहेदिल से जादुई शब्द धन्यवाद कहें और महसूस करें।
4. एक डॉलर का नोट लें और नोट पर एक स्टिकर चिपका दें। स्टिकर पर लिखें :

   उस सारे धन के लिए धन्यवाद, जो मुझे जीवन भर दिया गया है।

5. अपने जादुई नोट को अपने साथ रखें और कम से कम एक बार सुबह तथा एक बार दोपहर में या जितनी अधिक बार आप चाहें, उस नोट को बाहर निकालें और अपने हाथ में थामें। अपने लिखे शब्द पढ़ें और जीवन में मिली आर्थिक समृद्धि के लिए सचमुच कृतज्ञ हों।
6. आज के बाद अपना जादुई नोट किसी ऐसे स्थान पर रखें, जहाँ यह आपको हर दिन दिखता रहे, ताकि आपको अपने जीवन में मिली आर्थिक समृद्धि के लिए कृतज्ञ होने की याद रहे।
7. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

छठा दिन
जादू की तरह काम करना

“अपनी किसी भी गतिविधि, कला, शिक्षा या योग्यता को लें - इसे लेकर इसे इतने आगे तक धकाएँ, जहाँ तक यह पहले कभी नहीं गई थी, मुहाने से भी आगे तक, तो आप इसे जादू के क्षेत्र में पहुँचने के लिए विवश कर देते हैं।”

टॉम रॉबिन्स (जन्म 1936)
लेखक

ऐसा कैसे हो सकता है कि एक व्यक्ति जो घोर ग़रीबी में पैदा होता है, शून्य से शुरुआत करता है और जिसके पास बहुत कम शिक्षा होती है, वह आगे चलकर राष्ट्रपति या मशहूर हस्ती बन जाता है या कारोबारी साम्राज्य खड़ा करके संसार के सबसे अमीर लोगों में से एक बन जाता है? और ऐसा क्यों होता है कि दो लोग एक ही कैरियर में शुरुआत करते हैं, लेकिन एक का कैरियर सफलता की बुलंदियों को छू लेता है, जबकि दूसरा व्यक्ति काम कर-करके निढाल हो जाता है, लेकिन जी तोड़ कोशिशों के बावजूद सफल नहीं हो पाता? सफलता यह खोई हुई कड़ी है कृतज्ञता, क्योंकि आकर्षण के नियम के अनुसार, आपको उस चीज़ के लिए कृतज्ञ होना पड़ता है, जिसकी बदौलत सफलता आपकी ओर आकर्षित होती है। इसलिए कृतज्ञता के बगैर स्थायी सफलता पाना असंभव है।

यदि आप सफलता पाना चाहते हैं या अपनी नौकरी या कारोबार में अवसर, प्रमोशन, धन, ज़बर्दस्त विचार, प्रेरणा और प्रशस्ति जैसी अच्छी चीज़ों को बढ़ाना चाहते हैं, तो अपनी नौकरी या कारोबार के लिए कृतज्ञ होना अनिवार्य है। आपमें जितनी अधिक कृतज्ञता होती है, कृतज्ञ होने के लिए आपके पास उतनी ही अधिक चीज़ें आ जाएँगी! और अब तक आपको यह समझ आ चुका होगा कि अपने जीवन में किसी चीज़ को बढ़ाने के लिए आपको उसके लिए कृतज्ञ होना पड़ता है, जो आपके पास पहले से ही है।

“जिसके भी पास **कृतज्ञता** (नौकरी या कारोबार के लिए) है, उसे अधिक दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा। जिसके भी पास **कृतज्ञता** (नौकरी या कारोबार के लिए) नहीं है, उसके पास जो है, वह सब भी उससे ले लिया जाएगा।”

जब आप अपने कारोबार के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो आप ख़ुद से ही अपने काम में अधिकतम मेहनत करेंगे और जब आप अपने काम में अधिकतम मेहनत करते हैं, तो अपनी ओर आने वाले

धन तथा सफलता को बढ़ा लेंगे। यदि आप अपने कारोबार के लिए कृतज्ञ नहीं हैं, तो आप स्वतः ही इसमें कम मेहनत करेंगे। इस तरह जब आप कम देते हैं, तो आपको मिलता भी कम है और आपकी ओर आने वाली चीज़ें भी कम हो जाती हैं। फलस्वरूप आप अपने कामकाज से कभी ख़ुश नहीं होंगे, कभी अनिवार्य से अधिक योगदान नहीं देंगे, जिससे आपकी नौकरी या कारोबार ठहर जाएगा और अंततः इसका ह्रास होगा, जिसका अर्थ है कि आपकी नौकरी जा भी सकती है। याद रखें, जिसमें कृतज्ञता नहीं है, उसके पास से वह भी ले लिया जाएगा, जो उसके पास है।

आप कृतज्ञता की जितनी मात्रा देते हैं, उसी अनुपात में आपको प्रतिफल मिलता है। आप अपनी कृतज्ञता की मात्रा को नियंत्रित करके, ख़ुद को मिलने वाली धनराशि की मात्रा को नियंत्रित करते हैं!

यदि आप किसी कारोबार के मालिक हैं, तो आपके कारोबार का मूल्य आपकी कृतज्ञता के अनुसार बढ़ेगा या घटेगा। आप अपने कारोबार, ग्राहकों और कर्मचारियों के लिए जितने अधिक कृतज्ञ होते हैं, कारोबार उतना ही ज़्यादा फलेगा-फूलेगा और बढ़ेगा। जब मालिक कृतज्ञ होना छोड़ देता है और कृतज्ञ होने के बजाय चिंता करने लगते हैं, तो कारोबार नीचे की ओर फिसलने लगता है।

यदि आप अभिभावक हैं और आपका काम अपने बच्चों की परवाह करना तथा घर सँभालना है, तो जीवन में इस बिंदु पर कृतज्ञ होने के लिए चीज़ों की तलाश करें। यह अक्सर जीवन-में-एक-बार का अवसर होता है और जब आप इस समय के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो आप अधिक सहारे, अधिक मदद, अधिक सुंदर पलों और अधिक ख़ुशी के अनुभवों को आकर्षित करेंगे।

आपको अपने कामकाज से प्रेम करना चाहिए, चाहे वह जो भी हो और आपको अपने काम पर जाने को लेकर रोमांचित होना चाहिए। इससे कम से कभी समझौता न करें। यदि आप अपनी वर्तमान नौकरी के बारे में ऐसा महसूस नहीं करते हैं, या अगर यह आपके सपनों की नौकरी नहीं है, तो ऐसी नौकरी पाने का अचूक तरीक़ा यही है कि पहले अपनी वर्तमान नौकरी के लिए कृतज्ञ बनें।

आज ही यह कल्पना करें कि आप एक अदृश्य मैनेजर हैं, जिसका काम नौकरी के बारे में आपके विचारों और भावनाओं का रिकॉर्ड रखना है। कल्पना करें कि आज आप जहाँ भी जाते हैं, आपका मैनेजर हाथ में क़लम और डायरी लेकर आपके पीछे-पीछे पहुँच जाता है। जब भी आप नौकरी में कृतज्ञ होने वाली कोई चीज़ ढूँढ निकालते हैं, तो मैनेजर उसे लिख लेता है। आपका काम कृतज्ञ होने के लिए अधिकतम चीज़ों की तलाश करना है, ताकि दिन के अंत में मैनेजर के पास कृतज्ञता की लंबी सूची बन जाए। यह सूची जितनी लंबी होती है, आपका अदृश्य मैनेजर आपके धन, कामकाज में सफलता, अवसरों, आनंद और संतुष्टि में उतना ही अधिक जादू कर सकता है।

अपनी नौकरी की उन सारी चीज़ों के बारे में सोचें, जिनके लिए आप कृतज्ञ हो सकते हैं। शुरुआत में, इस तथ्य पर विचार करें कि आपके पास सचमुच एक नौकरी है! सोचें कि कितने सारे लोग बेरोज़गार हैं, जो नौकरी पाने के लिए कुछ भी देने को तैयार हैं। सोचें कि आप समय

बचाने के कितने सारे उपकरणों का इस्तेमाल करते हैं, जैसे फ़ोन, प्रिंटर, इंटरनेट और कंप्यूटर। उन लोगों के बारे में सोचें, जिनके साथ आप काम करते हैं और जिनके साथ आपकी मित्रता है। उन लोगों के बारे में सोचें, जो आपके काम को अधिक आसान बनाते हैं, जैसे रिसेप्शनिस्ट, असिस्टेंट, सफ़ाईकर्मी और डिलिवरी करने वाले लोग। इस बारे में सोचें कि तनख़्वाह मिलते वक़्त कितना अच्छा महसूस होता है। अपने काम के प्रिय पहलुओं के बारे में सोचें, जिन्हें करना आपको बहुत पसंद है।

जब भी आप कृतज्ञ होने के लिए कोई चीज़ खोजें, तो हर बार अपने अदृश्य मैनेजर को लिखने के लिए विवश करते हुए यह कहें :

मैं ___किस?___ के लिए बहुत कृतज्ञ हूँ?

आपका मैनेजर आपको जितनी गहराई से कृतज्ञता महसूस करते देखता है, वह आपके कामकाज में उतनी ही जल्दी जादू करने के लिए प्रेरित होगा और आपके जीवन में अधिक जादू प्रकट हो जाएगा। वैसे यह संभव है कि आप एक दिन में ही अपने कामकाज के लिए इतनी सारी कृतज्ञता महसूस कर लें कि परिस्थितियाँ तुरंत बेहतर नज़र आने लगें। याद रहे, ख़ुशक़िस्मती के अवसर संयोग से नहीं मिलते हैं। वे तो सिर्फ़ जादुई शक्ति के कार्य हैं!

यदि यह जादू की तरह काम करना अभ्यास किसी वीकएंड पर या उस दिन पड़ता हो, जब आप नौकरी पर नहीं जाते हैं, तो अगले दिन के अभ्यास पर जाएँ और फिर जिस भी दिन आप दोबारा नौकरी पर जाएँ, उसी दिन इस जादुई अभ्यास पर लौटें।

जादुई अभ्यास क्रमांक 6

जादू की तरह काम करना

1. जादुई अभ्यास क्रमांक - 1 अपनी नियामतें गिनें : दस नियामतों की सूची बनाएँ के एक से तीन तक के क़दम दोहराएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें।
2. आज ऑफ़िस में काम करते समय यह कल्पना करें कि एक अदृश्य मैनेजर आपका पीछा कर रहा है और जब भी आप कृतज्ञ होने के लिए कोई चीज़ खोजते हैं, तो वह उसे लिख रहा है। आज आपका काम अपनी नौकरी में ज़्यादा से ज़्यादा चीज़ों की तलाश करना है, जिनके लिए आप कृतज्ञता महसूस कर सकें।
3. जब भी आप कृतज्ञ होने के लिए कोई चीज़ खोजें, तो यह कहकर अपने मैनेजर से उसे लिखवा लें : मैं ___क्या?___ के लिए बहुत कृतज्ञ हूँ। फिर ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

सातवाँ दिन
नकारात्मकता से बाहर निकलने का जादुई तरीक़ा

"कृतज्ञ व्यक्ति सभी परिस्थितियों में कृतज्ञ होता है।"

बहाउल्ला (1817-1892)
बहाई संप्रदाय के फ़ारसी संस्थापक

चाहे संबंधों की उलझन हो, आर्थिक दबाव हो, स्वास्थ्य की गड़बड़ी हो या नौकरी की समस्याएँ हों, लंबे समय तक कृतज्ञता की कमी के कारण नकारात्मक परिस्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। यदि हम अपने जीवन की हर चीज़ के लिए कृतज्ञ नहीं हैं, तो समझ लीजिए कि अनजाने में ही सही, हम उन चीज़ों को नज़रअंदाज़ कर रहे हैं। चीज़ों को नज़रअंदाज़ करना नकारात्मकता का एक प्रमुख कारण है, क्योंकि जब हम चीज़ों को नज़रअंदाज़ करते हैं, तो हम बदले में धन्यवाद नहीं दे रहे हैं और इसके फलस्वरूप अपने जीवन में जादू को सक्रिय होने से रोक रहे हैं। जिस तरह दूसरों को धन्यवाद देने से हमारे जीवन में हमेशा जादू बढ़ता है, उसी तरह चीज़ों को नज़रअंदाज़ करने से हमारे जीवन में जादू कम हो जाता है।

जब आपका स्वास्थ्य अच्छा होता है, तब क्या आप उसके लिए कृतज्ञ होते हैं? या फिर आप उस पर केवल तभी ग़ौर करते हैं, जब शरीर बीमार हो जाता है या इसमें कहीं चोट लग जाती है? क्या आप हर दिन अपनी नौकरी के लिए कृतज्ञ होते हैं या फिर उसे सिर्फ़ तभी महत्व देते हैं, जब आप सुनते हैं कि छँटनी होने वाली है? क्या आप हर माह मिलने वाले वेतन या तनख़्वाह के लिए हर बार कृतज्ञ होते हैं, या फिर उसे नज़रअंदाज़ कर देते हैं? जब हर संबंध सुचारु ढंग से चलता है, तब क्या आप परिजनों के लिए कृतज्ञ होते हैं, या फिर आप उनके बारे में दूसरों से तभी बातचीत करते हैं, जब संबंधों में समस्याएँ आ जाती हैं? जब आपकी कार अच्छी तरह चल रही होती है, तब क्या आप उसके लिए कृतज्ञ होते हैं? या फिर आप उसके बारे में केवल तभी सोचते हैं, जब वह ख़राब हो जाती है?

क्या आप हर दिन जीवित रहने के लिए कृतज्ञ होते हैं? या फिर आप अपने जीवन को नज़रअंदाज़ कर देते हैं?

चीज़ों को मामूली समझने का परिणाम होता है शिकायत, नकारात्मक विचार और शब्द।

इसलिए जब आप शिकायत करते हैं, तो आकर्षण का नियम आपके जीवन में और अधिक चीज़ें ले आता है, जिनके बारे में आप शिकायत कर सकें!

यदि आप मौसम, ट्रैफ़िक, अपने बॉस, जीवनसाथी, परिवार, मित्र, अजनबी, क़तार में इंतज़ार करने, बिलों, अर्थव्यवस्था, किसी चीज़ की क़ीमत या किसी कंपनी की सेवा के बारे में शिकायत कर रहे हैं, तो इसका अर्थ है कि आप कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं तथा हर शिकायत के साथ अपने सपनों के जीवन को दूर धकेल रहे हैं।

अब आप समझ चुके हैं कि शिकायत करने, नकारात्मक विचार सोचने या नकारात्मक शब्द बोलने और चीज़ों को नज़रअंदाज़ करने से आपके जीवन में अच्छी चीज़ों का प्रवाह रुक जाता है। अब आप समझ चुके हैं कि जब कोई चीज़ बहुत ग़लत होती है, तो इसका अर्थ है कि आप अनजाने में पर्याप्त कृतज्ञ नहीं हुए।

जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो नकारात्मक होना असंभव होता है। जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो आलोचना करना और दोष मढ़ना असंभव होता है। जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो दुखी महसूस करना या कोई भी नकारात्मक भावना रखना भी असंभव होता है। और सबसे अच्छी ख़बर यह है कि यदि इस वक़्त आपके जीवन में कोई नकारात्मक स्थिति है, तो कृतज्ञता के ज़रिए उसका कायाकल्प करने में लंबा समय नहीं लगेगा। नकारात्मक परिस्थितियाँ धुएँ के साथ ग़ायब हो जाएँगी - जादू की तरह!

पहली चीज़, आपको नकारात्मक स्थिति में भी कृतज्ञ होने की चीज़ें तलाशनी होंगी, चाहे इसमें आपको कितनी ही मुश्किलें आयें। परिस्थितियाँ चाहे कितनी ही ख़राब हों, आप हमेशा कृतज्ञ होने के लिए कोई न कोई चीज़ खोज सकते हैं, ख़ास तौर पर तब जब आप यह बात जानते हों कि आपकी कृतज्ञता हर नकारात्मक परिस्थिति को जादू से बदल देगी। वॉल्ट डिज़नी जीवन के सच्चे जादू के बारे में जानते थे और उन्होंने अपनी फ़िल्म पॉलीआना में हमें दिखाया है कि यह कैसे किया जा सकता है।

डिज़नी की 1960 की फ़िल्म पॉलीआना में "द ग्लैड गेम" था, जिसने बचपन में मुझ पर गहरा असर डाला। मैंने बचपन और किशोरावस्था में इस फ़िल्म का द ग्लैड गेम बहुत खेला। इस खेल में आप ख़ुश रहने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा चीज़ों की लगातार तलाश करते हैं, ख़ास तौर पर नकारात्मक स्थिति में। नकारात्मक स्थिति में ख़ुश होने (या कृतज्ञ होने) वाली चीज़ें खोजने से यकायक समाधान प्रकट हो जाता है!

वॉल्ट डिज़नी ने पॉलीआना में कृतज्ञता की जादुई शक्ति दर्शाई थी और हज़ारों साल पहले गौतम बुद्ध ने भी इसी जादुई शक्ति के इस्तेमाल का तरीक़ा बताया था, जब उन्होंने कहा था:

> "आइए उठें और कृतज्ञ हों, क्योंकि आज यदि हमने बहुत नहीं सीखा, तो भी कम से कम कुछ तो सीखा और यदि हमने कुछ नहीं सीखा, तो भी कम से कम बीमार तो नहीं पड़े और अगर हम बीमार भी पड़ गए, तो भी कम से कम हम मरे तो नहीं; इसलिए आइए हम सब कृतज्ञ हों।"

गौतम बुद्ध (लगभग 563 ईपू-483 ईपू)
बौद्ध धर्म के संस्थापक

बुद्ध के शब्दों को अपनी प्रेरणा बना लें और आज ही अपने जीवन की किसी ऐसी समस्या या नकारात्मक परिस्थिति को लें, जिसे सुलझाना आपके लिए सबसे अधिक आवश्यक हो। इसके बाद कृतज्ञ होने के लिए दस चीज़ों की तलाश करें। मैं जानती हूँ कि इस अभ्यास को शुरू करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन बुद्ध ने आपको यह करने का तरीक़ा दिखा दिया है। अपने कंप्यूटर पर या अपने कृतज्ञता जर्नल में दस चीज़ों की सूची लिख लें।

उदाहरण के तौर पर, आपकी समस्या यह हो सकती है कि आप बेरोज़गार हैं और अपनी सर्वश्रेष्ठ कोशिशों के बावजूद आपको अब तक नौकरी नहीं मिल पाई है। इस स्थिति को जादू से उलटने के लिए आपको इस पर कृतज्ञता के अभ्यास को केंद्रित करना होगा।

आप क्या कह सकते हैं, इसके कुछ उदाहरण यहाँ दिए जा रहे हैं:

1. मैं बहुत कृतज्ञ हूँ कि इस दौरान मेरे पास अपने परिवार के लिए अधिक समय है।
2. मैं कृतज्ञ हूँ कि ख़ाली समय होने के कारण अब मेरा जीवन बेहतर व्यवस्थित हो गया है।
3. मैं कृतज्ञ हूँ कि मेरे पास जीवन में अधिकतर समय नौकरी रही है और मैं अनुभवी हूँ।
4. मैं सचमुच कृतज्ञ हूँ कि यह पहली बार है, जब मैं बेरोज़गार रहा हूँ।
5. मैं कृतज्ञ हूँ कि रोज़गार के नए विकल्प उत्पन्न हो रहे हैं और हर दिन नई नौकरियाँ सामने आ रही हैं।
6. मैं उन सारी चीज़ों के लिए कृतज्ञ हूँ, जो मैंने नौकरियों के लिए आवेदन और साक्षात्कार देते समय सीखी हैं।
7. मैं कृतज्ञ हूँ कि मेरा स्वास्थ्य अच्छा है और मैं काम कर सकता हूँ।
8. मैं अपने परिवार के प्रोत्साहन और समर्थन के लिए कृतज्ञ हूँ।
9. मैं उस आराम के लिए कृतज्ञ हूँ, जो मुझे मिला, क्योंकि मुझे इसकी ज़रूरत थी।
10. मैं कृतज्ञ हूँ कि नौकरी खोने की वजह से मुझे यह अहसास हो गया कि यह मेरे लिए कितनी अधिक मायने रखती है। मुझे अब तक ऐसा अहसास कभी नहीं हुआ था।

बेरोज़गार व्यक्ति की कृतज्ञता के फलस्वरूप वह भिन्न परिस्थितियों को आकर्षित करेगा और उसकी वर्तमान स्थिति निश्चित रूप से जादुई तरीक़े से बदल जाएगी। दरअसल, कृतज्ञता किसी भी नकारात्मक स्थिति से अधिक शक्तिशाली होती है और यह अनगिनत तरीक़ों से नकारात्मक स्थिति को बदल सकती है। आपको तो बस कृतज्ञता का अभ्यास करना है और जादू होते देखना है!

आइए एक और उदाहरण लेते हैं; एक बेटे की अपने पिता से खटपट चल रही है। बेटा महसूस करता है कि वह चाहे जो कर ले, पिताजी कभी संतुष्ट नहीं होंगे।

1. मैं कृतज्ञ हूँ कि मेरे जीवन के अधिकतर संबंध सचमुच अच्छे हैं।
2. मैं अपने पिता के प्रति कृतज्ञ हूँ कि वे मेरी शिक्षा की ख़ातिर इतनी कड़ी मेहनत करते हैं, जो उन्हें नहीं मिल पाई।
3. मैं कृतज्ञ हूँ कि पिताजी ने मेरे बचपन में हमारे परिवार को सहारा दिया, क्योंकि मुझे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि हमारे परिवार का ख़र्च चलाने के लिए कितनी कड़ी मेहनत और धन की ज़रूरत होती है।
4. मैं कृतज्ञ हूँ कि पिताजी मुझे बचपन में हर शनिवार को बास्केटबॉल खिलाने ले गए।
5. मैं कृतज्ञ हूँ कि पिताजी आजकल मुझपर इतने सख़्त नहीं हैं, जितने कि पहले हुआ करते थे।
6. मैं कृतज्ञ हूँ कि पिताजी मेरी इतनी ज़्यादा परवाह करते हैं, क्योंकि यदि उन्हें परवाह नहीं होती, तो वे मुझ पर इतनी सख़्ती नहीं करते।
7. मैं कृतज्ञ हूँ कि पिताजी के साथ मेरे संबंधों की बदौलत ही मैंने यह सीखा कि अपने बच्चों के प्रति करुणा रखना चाहिए और उन्हें ज़्यादा अच्छी तरह समझना चाहिए।
8. मैं पिताजी के प्रति कृतज्ञ हूँ, जो उन्होंने मुझे दिखाया कि प्रसन्नचित्त और आत्मविश्वासी बच्चे पालने में प्रोत्साहन कितना महत्वपूर्ण है।
9. मैं सचमुच कृतज्ञ हूँ, जब मैं अपने पिता के साथ हँसता हूँ। कुछ लोग तो ऐसा कभी नहीं कर पाते हैं, क्योंकि उनके पास पिता ही नहीं हैं। और जो लोग अपने पिता को खो चुके हैं, उन्हें दोबारा कभी अपने पिता के साथ हँसने का मौक़ा नहीं मिल पाएगा।
10. मैं सचमुच कृतज्ञ हूँ कि मेरे पास पिता हैं, क्योंकि कठिन समय के बीच अच्छे समय भी रहे हैं और पिताजी के साथ आगे भी और अच्छे समय रहेंगे।

पिता के लिए बेटा जब कृतज्ञता की भावनाएँ पूरी शिद्दत से महसूस करेगा, तो इसके फलस्वरूप उनका संबंध बेहतर हो जाएगा। बेटा अपने पिता के बारे में सोचने और महसूस करने का तरीक़ा बदल लेगा, जिससे वह चीज़ भी बदल जाएगी, जो वह अपने पिता से आकर्षित करता था। भले ही बेटा मन ही मन कृतज्ञ हो, लेकिन क्वांटम और ऊर्जा के स्तर पर बेटे की कृतज्ञता पिता के साथ उसके संबंध पर जादुई असर डालेगी। यदि वह अपनी कृतज्ञता को क़ायम रखता है, तो आकर्षण के नियम की बदौलत बेटे को अपने पिता के साथ कहीं बेहतर परिस्थितियाँ प्राप्त होंगी और उनका संबंध तत्काल बेहतर होने लगेगा।

याद रखें, आप कैसा महसूस करते हैं, उससे आप यह पता लगा सकते हैं कि आपकी कृतज्ञता काम कर रही है या नहीं। कृतज्ञता का अभ्यास करने के बाद आपको स्थिति को लेकर बहुत बेहतर महसूस होना चाहिए। कृतज्ञता की जादुई शक्ति के सक्रिय होने का पहला प्रमाण यह है

कि आपकी भावनाएँ ऊपर उठ जाती हैं, इसलिए जब भी आप परिस्थितियों को लेकर बेहतर महसूस करें, तो जान लें कि परिस्थितियाँ बेहतर होने वाली हैं और समाधान प्रकट होने वाले हैं। आप जिस भी नकारात्मक स्थिति को सुलझाना चाहते हों, उसका तरीक़ा एक ही है। उस पर केंद्रित कृतज्ञता का अभ्यास तब तक करते रहें, जब तक कि आप अंदर से बेहतर महसूस न करने लगें। फिर आपको बाहरी जगत में भी जादू दिखने लगेगा।

आप जिन दस चीज़ों के लिए कृतज्ञ हैं, उनकी लिखित सूची इस तरह बनाएँ:

मैं ______ के लिए बहुत अधिक कृतज्ञ हूँ।

या, मैं ______ के लिए सचमुच कृतज्ञ हूँ।

और ख़ाली स्थान में भर लें कि आप किस चीज़ के लिए कृतज्ञ हैं। यदि आपको अधिक आसान लगता हो, तो आप कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करने का वॉल्ट डिज़नी का तरीक़ा भी आज़मा सकते हैं:

मैं बहुत ख़ुश हूँ कि ______।

और इस वाक्य को पूरा करते हुए लिखें कि आप किस बारे में ख़ुश हैं।

एक बार जब आप उन दस चीज़ों की सूची बना लें, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं, तो नकारात्मकता को बाहर रखने के जादुई तरीक़े का अभ्यास यह लिखकर पूरा करें:

आदर्श समाधान के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद।

और सिर्फ़ आज के लिए, देखें कि क्या आप कोई नकारात्मक बात कहे बिना एक दिन रह सकते हैं। यह एक चुनौती हो सकती है, लेकिन यह देखें कि क्या आप पूरे एक दिन ऐसा कर सकते हैं। इसका एक महत्वपूर्ण कारण है, क्योंकि हममें से अधिकतर लोगों को पता ही नहीं होता कि हम कितनी नकारात्मक बातें बोलते हैं, लेकिन एक दिन अपने शब्दों पर ग़ौर करने के बाद आपको इसका अंदाज़ा हो जाएगा। याद रखें, नकारात्मकता और शिकायतों से ऐसी ही अधिक चीज़ें आती हैं और यदि नकारात्मक शब्द बोलते वक़्त आप उनके बारे में जागरूक रहते हैं, तो आप ठहरकर फ़ैसला कर सकते हैं कि क्या आप सचमुच उसी तरह के परिणाम चाहते हैं, जिस तरह की बात आप कहने जा रहे हैं। यदि आप ख़ुद को कोई नकारात्मक बात सोचते या कहते हुए पाएँ, तो यहाँ दी जा रही जादुई लाइफ़लाइन का इस्तेमाल कर सकते हैं। तत्काल रुक जाएँ और कहें:

लेकिन मुझे कहना है कि मैं ______ के लिए सचमुच कृतज्ञ हूँ।

ख़ाली स्थान में कोई चीज़ - कोई भी चीज़ - भर लें, जिसके लिए आप कृतज्ञ हैं। इस जादुई लाइफ़लाइन को अपने साथ रखें और ज़रूरत महसूस होने पर इसका इस्तेमाल करें।

और यदि भविष्य में कोई छोटी समस्या या स्थिति प्रकट होती है, तो अंगारों के प्रबल ज्वाला में तबदील होने से पहले ही उन्हें कृतज्ञता से बुझाना याद रखें। इस तरह आप अपने जीवन में जादू को भी प्रज्वलित कर देंगे!

जादुई अभ्यास क्रमांक 7

नकारात्मकता से बाहर निकलने का जादुई तरीक़ा

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें।
2. अपने जीवन की किसी ऐसी समस्या या नकारात्मक स्थिति को चुन लें, जिसे आप सबसे अधिक सुलझाना चाहते हैं।
3. **दस** चीज़ों की सूची बनाएँ, जिनके लिए आप नकारात्मक स्थिति में कृतज्ञ हैं।
4. अपनी सूची के अंत में लिखें:
   आदर्श समाधान के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद।
5. केवल आज के लिए देखें कि क्या आप बिना कोई नकारात्मक बात कहे एक दिन गुज़ार सकते हैं। यदि आप ख़ुद को कोई नकारात्मक बात कहते या सोचते हुए देखें, तो जादुई लाइफ़लाइन का इस्तेमाल करें। तत्काल रुक जाएँ और कहें: लेकिन मुझे कहना है कि मैं ______ के लिए सचमुच कृतज्ञ हूँ।
6. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

आठवाँ दिन
जादुई तत्व

“कृतज्ञ हृदय निरंतर जश्न मनाता है।”

डब्ल्यू. जे. कैमरॉन (1879-1953)
पत्रकार और व्यवसायी

भोजन करने से पहले धन्यवाद देना एक ऐसी परंपरा है, जो हज़ारों वर्षों से चली आ रही है - प्राचीन मिस्र के समय से। इक्कीसवीं सदी में ज़िंदगी की रफ़्तार इतनी तेज़ हो चुकी है कि लोग अक्सर भोजन के लिए धन्यवाद देने का समय नहीं निकाल पाते हैं। लेकिन खाने-पीने जैसे आसान काम का इस्तेमाल अगर आप कृतज्ञ होने के अवसर के रूप में करते हैं, तो इससे आपके जीवन में जादू कई गुना बढ़ जाएगा!

यदि आप उस समय के बारे में सोचते हैं, जब आपको सचमुच बहुत तेज़ भूख लग रही थी, तो आपको याद आएगा कि तब आप सामान्य ढंग से सोच भी नहीं पा रहे थे, ठीक से काम नहीं कर पा रहे थे, शरीर में कमज़ोरी महसूस हो रही थी, हो सकता है आप काँपने भी लगे हों, आपका दिमाग़ दुविधा में पड़ गया था और आपकी भावनाएँ रसातल को छूने लगी थीं। और यह सब चंद घंटों तक कुछ न खाने से ही हो सकता है! दरअसल, आपको जीने, सोचने और अच्छा महसूस करने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है, इसलिए भोजन के लिए कृतज्ञ होना सचमुच बड़ी बात है।

भोजन के लिए अधिक कृतज्ञता महसूस करने की ख़ातिर एक पल का समय निकालें और उन सभी लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने आपके खाने के लिए भोजन उपलब्ध कराया। आपको ताज़े फल और सब्ज़ियाँ मिलें, इसके लिए किसानों को फल और सब्ज़ियाँ उगानी पड़ीं, उन्हें लगातार सींचना पड़ा और कई महीनों तक उनकी रक्षा करनी पड़ी, तब कहीं जाकर वे कटने के लिए तैयार हुईं। फिर फ़सल काटने वाले, पैक करने वाले, वितरण और परिवहन करने वाले लोग, जो दिन-रात बहुत लंबी दूरियाँ तय करते हैं। ये सभी लोग मिलकर पूरे सामंजस्य में काम करते हैं, ताकि यह सुनिश्चित हो जाए कि हर फल और सब्ज़ी आप तक ताज़ी पहुँचे और साल भर उपलब्ध रहे।

मांस उपलब्ध कराने वालों, मछुआरों, दूध-दही बेचने वालों, चाय-कॉफ़ी उगाने वालों और सभी फ़ूड पैकेजिंग कंपनियों के बारे में सोचें, जो हमारे भोजन को तैयार करने के लिए अथक श्रम

करते हैं। दरअसल, विश्व का आहार उत्पादन एक अद्भुत ऑर्केस्ट्रा है, जो हर दिन होता है और यह समझ से परे है कि यह सब काम करता है, जब आप इस बारे में विचार करते हैं कि स्टोर्स, रेस्तराँओं, सुपरमार्केट्स, कॉफ़ी हाउसेस, हवाई जहाज़ों, स्कूलों, अस्पतालों और संसार के हर घर के लिए भोजन और पेय पदार्थ की आपूर्ति को बनाए रखने में कितने सारे लोग शामिल होते हैं।

भोजन एक उपहार है! यह प्रकृति का उपहार है, क्योंकि यदि प्रकृति भोजन उगाने के लिए हमें मिट्टी, पोषक पदार्थ और पानी उपलब्ध न कराए, तो हममें से किसी के पास भी खाने के लिए कुछ न रहे। पानी के बिना कोई भोजन, वनस्पति, पशु या मानव जीवन संभव नहीं है। हम अपना भोजन पकाते समय, उगाते समय, बगीचे की देखभाल करते वक़्त और बाथरूम में पानी का इस्तेमाल करते हैं। हम हर वाहन में, अस्पतालों में, ईंधन, खनन और उत्पादन करने वाले उद्योगों में, परिवहन को संभव बनाने में, सड़कें बनाने में, कपड़े और संसार के हर उपभोक्ता उत्पाद तथा उपकरण बनाने में, प्लास्टिक, काँच व धातु बनाने में, जीवन बचाने वाली दवाएँ बनाने में और हमारे मकान तथा हर अन्य इमारत बनाने में पानी का इस्तेमाल करते हैं। और पानी हमारे शरीर को जीवित रखता है। पानी, पानी, जीवनदायक पानी!

“यदि इस पृथ्वी पर कोई जादू है, तो यह पानी में निहित है।”

लॉरेन ऐस्ली (1907-1977)
मानवविज्ञानी और प्रकृतिविज्ञानी लेखिका

भोजन और पानी के बिना हमारा क्या होगा? ज़ाहिर है, हम इस संसार में रह ही नहीं पाएँगे। हमारा कोई परिजन या मित्र भी यहाँ नहीं रह पाएगा। हमें यह दिन नहीं मिलेगा और आने वाला कल भी नहीं। लेकिन हम इस सुंदर ग्रह पर एक साथ रह रहे हैं, जीवन को इसकी चुनौतियों और आनंददायी पलों के साथ जी रहे हैं, क्योंकि प्रकृति ने हमें भोजन और पानी का उपहार दिया है! कुछ भी खाने-पीने से पहले जादुई शब्द धन्यवाद कहना भोजन और पानी के चमत्कार को पहचानने और कृतज्ञ होने का कार्य है।

अविश्वसनीय बात यह है कि जब आप भोजन और पानी के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो इससे केवल आपके जीवन पर ही असर नहीं होता; आपकी कृतज्ञता संसार की आपूर्ति पर भी असर डालती है। यदि पर्याप्त लोग भोजन और पानी के लिए कृतज्ञ महसूस करें, तो इससे दरअसल उन लोगों को मदद मिलेगी, जो भूख से दम तोड़ रहे हैं और बहुत अधिक ज़रूरतमंद हैं। आकर्षण के नियम के अनुसार तथा न्यूटन के क्रिया व प्रतिक्रिया के नियम के अनुसार सकल कृतज्ञता की क्रिया से समान मात्रा में प्रतिक्रिया उत्पन्न होगी, जो संसार के हर व्यक्ति के लिए भोजन और पानी की कमी की परिस्थितियों को बदल देगी।

इसके अलावा, भोजन और पानी के लिए कृतज्ञता आपके जीवन में जादू को क़ायम रखती है। यह आपकी हर प्रिय चीज़ में अपना सुखद सुनहरा धागा पिरो देगी, जिससे आप प्रेम करते हैं और जिसके आप सपने देख रहे हैं।

पुराने ज़माने में लोग यक़ीन करते थे कि जब वे अपने भोजन और पानी के लिए कृतज्ञतावश प्रार्थना करते थे, तो इससे वह शुध्द हो जाता था। जब आप क्वांटम फ़िज़िक्स की प्रेक्षक प्रभाव जैसी नवीन अवधारणाओं और खोज को देखते हैं, तो पुराने ज़माने के लोग सही साबित हो सकते हैं। क्वांटम फ़िज़िक्स में प्रेक्षक प्रभाव बताता है कि अवलोकन की प्रक्रिया उस वस्तु या व्यक्ति में कई परिवर्तन कर देती है, जिसे देखा जा रहा है। कल्पना करें कि यदि अपने भोजन और पेय पदार्थ पर कृतज्ञता को केंद्रित करने से उनकी ऊर्जा संरचना बदल जाती है और वे शुध्द हो जाते हैं, तो आपके द्वारा खाई जाने वाली हर चीज़ आपके शरीर को सर्वश्रेष्ठ लाभ पहुँचाएगी!

भोजन और पेय पदार्थ में कृतज्ञता के जादू का अनुभव तत्काल करने का एक तरीक़ा सचमुच उस चीज़ का स्वाद लेना है, जिसे आप खा-पी रहे हैं। जब आप अपने भोजन या पेय पदार्थ का वाक़ई स्वाद लेते हैं, तो आप दरअसल उनकी क़द्र कर रहे हैं या कृतज्ञ हो रहे हैं। प्रयोग के तौर पर, अगली बार जब आप कुछ खाएँ-पिएँ या मुँह में कुछ रखें, तो उसे निगलने से पहले अपने मुँह में भोजन या पानी के स्वाद पर ध्यान केंद्रित करें। आप पाएँगे कि ऐसा करने पर स्वाद का विस्फोट सा होता है। दूसरी ओर, जब आप ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं, तो स्वाद नाटकीय रूप से कम हो जाता है। यह एकाग्रता और कृतज्ञता की आपकी ऊर्जा ही है, जो स्वाद को तत्काल बढ़ा देती है!

आज कुछ भी खाने-पीने से पहले, चाहे आप भोजन करें, फल खाएँ या नाश्ता करें या कोई चीज़ पिएँ, जिसमें पानी भी शामिल है, एक पल निकालकर उस चीज़ को देखें, जिसे आप खाने-पीने वाले हैं और मन ही मन या ज़ोर से जादुई शब्द धन्यवाद कहें! और यदि आप कर सकें, तो बस एक निवाला ही लें और सचमुच उसका स्वाद लें। इससे न सिर्फ़ आपका आनंद बढ़ेगा, बल्कि आपको कहीं अधिक कृतज्ञता महसूस होने में भी मदद मिलेगी।

आप मेरी तकनीक भी आज़मा सकते हैं, जिससे मुझे और अधिक कृतज्ञता महसूस करने में मदद मिलती है। जादुई शब्द कहते वक़्त मैं अपनी अँगुलियाँ भोजन या पेय पदार्थ के ऊपर लहराती हूँ, मानो मैं उन पर जादुई धूल छिड़क रही हूँ। मैं कल्पना करती हूँ कि जादुई धूल को जिस भी चीज़ पर छिड़का जाता है, वह उसे स्पर्श करके तत्काल शुध्द कर देती है। मुझे सचमुच लगता है कि कृतज्ञता एक जादुई तत्व है, इसलिए मैं इसे अपने खाने-पीने की हर चीज़ में मिलाना चाहती हूँ! यदि आप इसे अधिक प्रभावी पाएँ, तो आप इस दृश्य की कल्पना कर सकते हैं कि आपके हाथों में जादुई धूल की एक डिब्बी (शेकर) है और आप भोजन को खाने या पेय पदार्थ को पीने से पहले उस पर जादुई धूल छिड़क रहे हैं।

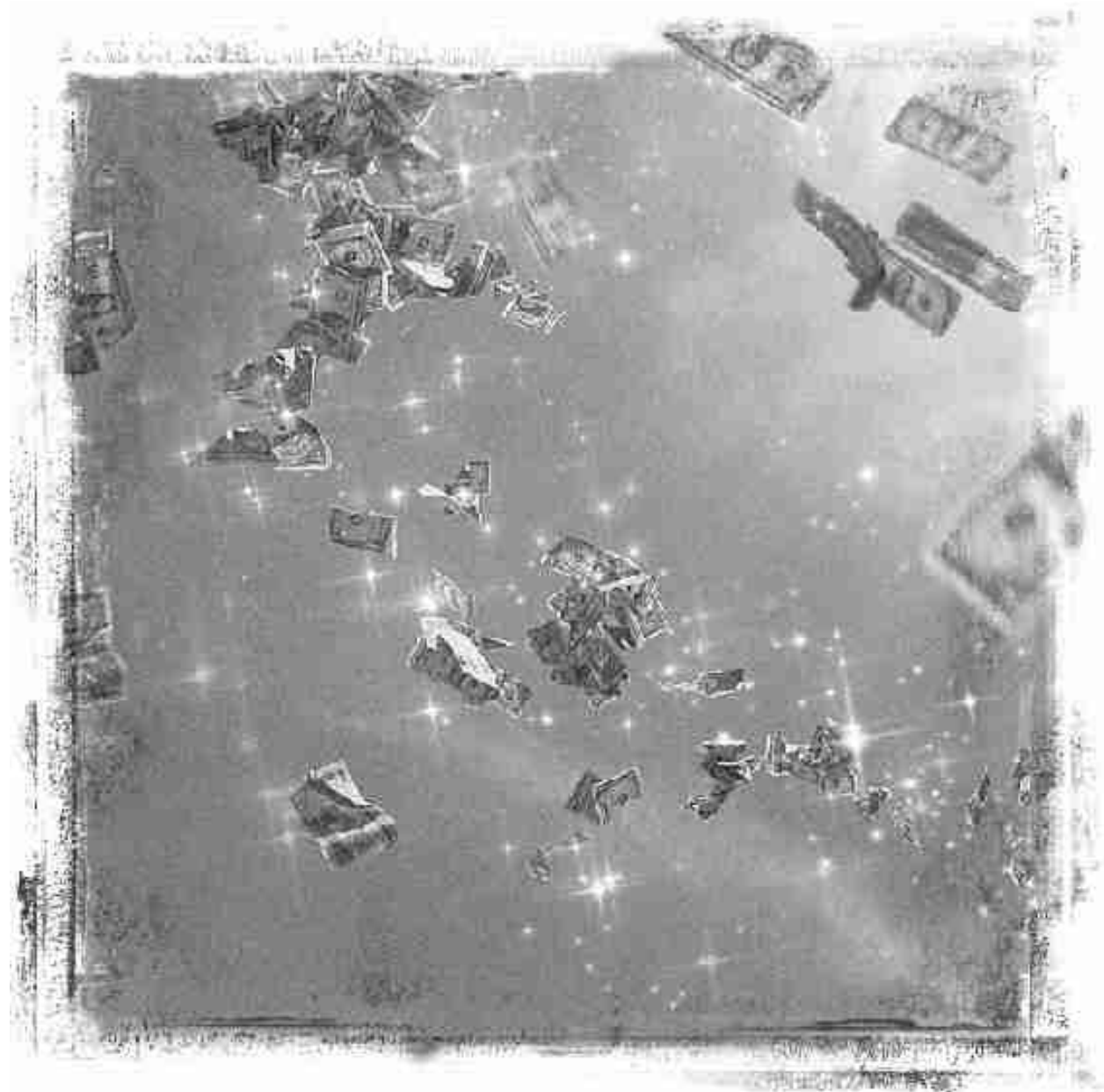
यदि दिन में किसी वक़्त कुछ खाने-पीने से पहले आप जादुई शब्द धन्यवाद कहना भूल जाते हैं, तो जैसे ही याद आए, आँखें बंद करके उस समय को याद करें, जब आप भूल गए थे। जब आपने खाया-पिया था, मन ही मन उसके एक-दो पल पहले के दृश्य की कल्पना करें और जादुई शब्द कहें। यदि आप दिन में कई बार भोजन और पेय पदार्थों के लिए कृतज्ञ होना भूल जाते हैं, तो इस अभ्यास को कल दोहराएँ। आपको अपनी कृतज्ञता बढ़ाने में एक दिन की भी चूक नहीं करनी चाहिए - इस पर आपके सपनों का साकार होना निर्भर करता है!

जीवन में भोजन तथा पानी जैसी छोटी-छोटी चीज़ों के लिए कृतज्ञ होना कृतज्ञता की गहनतम

अभिव्यक्तियों में से एक है और जब आप इस हद तक कृतज्ञता महसूस कर सकते हों, तो आप जादू को होते देखेंगे।

जादुई अभ्यास क्रमांक 8

जादुई तत्व

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें।
2. आज कुछ भी खाने-पीने से पहले एक पल का समय निकालकर देखें कि आप क्या खाने-पीने जा रहे हैं और उसके लिए मन ही मन या ज़ोर से जादुई शब्द धन्यवाद कहें! यदि आप चाहें, तो अपने भोजन या पेय पदार्थ पर जादुई धूल का छिड़काव भी कर सकते हैं।
3. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

नवाँ दिन
धन का चुंबक

"केवल कृतज्ञता के साथ ही जीवन समृद्ध होता है।"

डाइट्रिच बोनहॉफ़र (1906-1945)
लूथेरियन संप्रदाय के पादरी

कृतज्ञता समृद्धि है और शिकायत ग़रीबी। यह आपके पूरे जीवन का स्वर्णिम नियम है, चाहे वह आपका स्वास्थ्य हो या नौकरी, संबंध या धन हो। आपके पास जितना भी धन हो, चाहे वह कम ही क्यों न हो, उसके लिए आप जितने अधिक कृतज्ञ होंगे, आपको उतनी ही अधिक समृद्धि मिलेगी। और आप धन के बारे में जितनी ज़्यादा शिकायत करते हैं, आप उतने ही ज़्यादा ग़रीब बनेंगे।

आज का जादुई अभ्यास लोगों की धन-संबंधी शिकायत के एक बहुत बड़े कारण को कृतज्ञतापूर्ण कार्य में बदल देता है। इसमें आपकी आर्थिक परिस्थितियों को बदलने की दोगुनी शक्ति होती है। आप दरअसल एक शिकायत को कम कर रहे हैं, जो आपको ग़रीब बनाती है और इसकी जगह आप कृतज्ञता रख रहे हैं, जो दौलत को जादू से आपके पास लाती है।

अधिकतर लोगों को यह लगता ही नहीं है कि वे धन संबंधी शिकायतें करते हैं, लेकिन यदि उनके जीवन में धन की कमी है, तो वे अनजाने में धन के बारे में शिकायत कर रहे हैं। असल में, शिकायत करना वैचारिक होता है और शाब्दिक भी, हालाँकि अधिकतर लोग अपने मन के कई विचारों के बारे में जागरूक नहीं होते। धन संबंधी किसी भी तरह की शिकायत, नकारात्मक, ईर्ष्यालु या चिंतातुर विचार या शब्द सचमुच ग़रीबी का सृजन कर देता है। और ज़ाहिर है, सबसे बड़ी शिकायतें मन में तब आती हैं, जब पैसा देने या भुगतान करने की बारी आती है।

यदि आपके पास पर्याप्त धन नहीं है, तो बिल चुकाना सबसे मुश्किल चीज़ों में से एक हो सकता है। ऐसा लग सकता है कि बिलों की धारा हमारे पास मौजूद धन से बहुत बड़ी है। लेकिन यदि आप बिलों के बारे में शिकायत करते हैं, तो दरअसल आप धन के बारे में शिकायत कर रहे हैं और शिकायत करने से आप ग़रीब ही बने रहेंगे।

यदि आपके पास पर्याप्त धन नहीं है, तो आप सामान्य तौर पर जो आख़िरी चीज़ करेंगे, वह है अपने बिलों के लिए कृतज्ञ होना। बहरहाल, जीवन में अधिक धन प्राप्त करने के लिए आपको ठीक यही करना होता है। समृद्ध जीवन के लिए आपको धन संबंधी हर चीज़ के लिए कृतज्ञ

होना चाहिए और अपने बिलों पर नाक-भौं सिकोड़ना कृतज्ञता की श्रेणी में नहीं आता है। आपको इसका ठीक उल्टा करना चाहिए, यानी उन चीज़ों या सेवाओं के लिए कृतज्ञ होना चाहिए, जो आपको बिल देने वाले लोगों से मिली है। यह बहुत ही आसान काम है, लेकिन इसका आपके जीवन में मौजूद धन पर बहुत ज़बर्दस्त असर होगा। आप वाक़ई धन के चुंबक बन जाएँगे!

यदि आप किसी बिल के लिए कृतज्ञता महसूस करना चाहते हैं, तो इस बारे में विचार करें कि उस सेवा या वस्तु से आपको कितना लाभ हुआ है। यदि यह मकान किराए या होम लोन का भुगतान है, तो इस बारे में कृतज्ञ हों कि आपके पास एक घर है और आप उसमें रह रहे हैं। क्या होता, यदि घर में रह पाने का इकलौता तरीक़ा यह होता कि आप पहले पैसे बचाएँ और उसका नक़द भुगतान करें? क्या होता, यदि उधार देने वाली संस्थाएँ न होतीं या किराए पर रहने के लिए कोई मकान नहीं होता? ऐसी स्थिति में हममें से अधिकतर लोग सड़क पर रह रहे होते, इसलिए उधार देने वाली संस्थाओं या अपने मकान मालिक के प्रति कृतज्ञ हों, क्योंकि उन्होंने यह संभव बनाया है कि आप मकान या अपार्टमेंट में रहें।

यदि आप गैस या बिजली के बिल का भुगतान कर रहे हैं, तो स्वयं को मिलने वाली गर्मी या ठंडक के बारे में सोचें और गर्म पानी के फव्वारे तथा हर उस उपकरण के बारे में भी, जिसका आप उस सेवा की बदौलत इस्तेमाल कर पाए। यदि आप फ़ोन या इंटरनेट बिल का भुगतान कर रहे हैं, तो कल्पना करें कि अगर आपको हर व्यक्ति से बातचीत करने के लिए लंबी दूरियाँ तय करनी होतीं, तो जीवन कितना मुश्किल होता। इस बारे में सोचें कि आप फ़ोन या कंप्यूटर की बदौलत कितनी बार परिजनों या मित्रों से बात कर पाते हैं, ईमेल भेज और प्राप्त कर पाते हैं या अपने सर्विस प्रोवाइडर की बदौलत इंटरनेट से तुरंत जानकारी पा सकते हैं। ये सारी उल्लेखनीय सेवाएँ आपकी अँगुलियों पर हैं, इसलिए उनके लिए कृतज्ञ हों। और हाँ, इस बात के लिए भी कृतज्ञ हों कि कंपनियाँ आप पर इतना भरोसा करती हैं कि आपके भुगतान करने से पहले ही वे आपको सेवाएँ प्रदान करती हैं।

जब से मैंने कृतज्ञता की अनूठी शक्ति को महसूस किया है, तब से कोई भी बिल चुकाते समय मैं उस पर जादुई शब्द “धन्यवाद - भुगतान हुआ” लिख देती हूँ और एक भी बिल नहीं छोड़ती हूँ। शुरुआत में, जब मेरे पास बिल चुकाने के पैसे नहीं होते थे, तब भी मैं कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करती थी और बिल के पीछे लिख देती थी, “पैसे के लिए धन्यवाद।” फिर जब मेरे पास उसे चुकाने के पैसे आ जाते थे, तो मैं यह जोड़ देती थी, “धन्यवाद - भुगतान हुआ।”

आज आप भी यही करने जा रहे हैं। जो बिल आपने अब तक नहीं चुकाए हैं, उन्हें लें और कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करते हुए उन पर लिख दें, “धन के लिए धन्यवाद।” फिर बिल चुकाने के पैसे होने पर कृतज्ञता महसूस करें, चाहे आपके पास पैसे हों या न हों। यदि आप अपने अधिकतर बिल ऑनलाइन पाते या चुकाते हैं, तो ऑनलाइन बिल मिलने पर उसे अपने ईमेल पर फ़ॉरवर्ड करें और विषय वाले स्थान पर बड़े-बड़े अक्षरों में लिख दें, **पैसे के लिए धन्यवाद।**

अब अतीत में चुकाए गए दस बिल खोजें और हर एक के सामने जादुई शब्द लिख दें, “धन्यवाद - भुगतान किया।” जब आप हर भुगतान किए हुए बिल पर यह इबारत लिखें, तो अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें कि आपके पास बिल चुकाने के लिए पैसा था। आप भुगतान किए हुए बिलों के लिए जितनी अधिक कृतज्ञता का दोहन करेंगे, उतना ही अधिक धन जादू से आपकी ओर चुंबक की तरह खिंचा चला आएगा!

आज के बाद से यह नियमित आदत डाल लें कि जब भी आप किसी बिल का भुगतान करें, तो उस बेहतरीन सेवा के बारे में संक्षिप्तता से सोचें, जो आपको उस बिल से मिली है और उस बिल पर जादुई शब्द “धन्यवाद - भुगतान किया” लिख दें। और यदि आपके पास बिल चुकाने के पैसे नहीं हैं, तो कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करें और “पैसे के लिए धन्यवाद” लिखें तथा महसूस करें, मानो आप धन्यवाद इसलिए दे रहे हैं, क्योंकि आपके पास बिल चुकाने के लिए धन है।

जिस धन का आपने भुगतान कर दिया है, उसके प्रति कृतज्ञता महसूस करने से अधिक धन का मिलना सुनिश्चित होता है। कृतज्ञता आपके धन से जुड़े चुंबकीय स्वर्णिम धागे जैसी होती है, इसलिए जब आप पैसों का भुगतान करते हैं, तो पैसा हमेशा आपकी ओर लौट आता है, कई बार समान मात्रा में, कई बार दस गुना और कई बार तो सौ गुना भी। वैसे आप जो समृद्धि पाते हैं, वह इस बात से तय नहीं होती कि आप कितना अधिक धन देते हैं, बल्कि इस बात से तय होती है कि आप कितनी अधिक कृतज्ञता देते हैं। पचास डॉलर का बिल चुकाते समय भी आप इतनी अधिक कृतज्ञता रख सकते हैं कि आपको बदले में सैकड़ों डॉलर मिल जाएँ।

जादुई अभ्यास क्रमांक 9

धन का चुंबक

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. आपके पास जो भी बिना चुकाए बिल हों, उन्हें लेकर कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करें और हर एक के सामने लिख दें: धन के लिए धन्यवाद। चाहे आपके पास धन हो या न हो, बिल चुकाने लायक़ पैसा होने के लिए कृतज्ञता महसूस करें।
3. आपने अतीत में जो **दस** बिल चुकाए हैं, उन्हें लेकर प्रत्येक के सामने जादुई शब्द "धन्यवाद - भुगतान किया" लिख दें। सचमुच कृतज्ञता महसूस करें कि आपके पास बिल चुकाने के लिए पैसे थे!
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

दसवाँ दिन
हर एक पर जादू की धूल का छिड़काव करें

"कोई भी कर्तव्य इतना अत्यावश्यक नहीं है जितना कि धन्यवाद लौटाना।"

संत एम्ब्रोज़ (340-397)
धर्मशास्त्री और कैथोलिक धर्माध्यक्ष

प्राचीन आध्यात्मिक ग्रंथों में बताया गया है कि हम दिल से किसी व्यक्ति को जो देते हैं, वह सौ गुना होकर हमारे पास लौटता है। इसलिए कृतज्ञ हों। किसी व्यक्ति से आपको जो मिलता है, उसके लिए उसे धन्यवाद देना न केवल अत्यावश्यक है, बल्कि आपके जीवन को बेहतर बनाने के लिए अनिवार्य भी है!

कृतज्ञता एक शक्तिशाली ऊर्जा है, और आप कृतज्ञता की ऊर्जा को जिसकी भी ओर निर्देशित करते हैं, यह उसी ओर मुड़ जाती है। आप कृतज्ञता की ऊर्जा को चमचमाती जादुई धूल जैसा मान सकते हैं। जब आप किसी से प्राप्त चीज़ के बदले में कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, तो समझ लीजिए कि आप सचमुच उस पर जादुई धूल का छिड़काव कर रहे हैं! जिस भी व्यक्ति पर आप जादुई धूल छिड़कते हैं, इसकी शक्तिशाली और सकारात्मक ऊर्जा उस व्यक्ति की ओर पहुँच जाती है और उस पर असर डालती है।

हममें से अधिकतर लोग हर दिन बहुत से लोगों के संपर्क में आते हैं, चाहे यह फ़ोन पर हो, ईमेल द्वारा हो या ऑफ़िस, स्टोर्स, रेस्तरां, लिफ़्ट, बस या ट्रेन में आमने-सामने हो। हम जिन लोगों के संपर्क में आते हैं, कई मामलों में वे हमारी कृतज्ञता के हक़दार होते हैं, क्योंकि हम उनसे कुछ प्राप्त कर रहे हैं।

उन सेवा देने वाले लोगों के बारे में सोचें, जिनसे आप आम दिनों में मिलते हैं। जैसे वे लोग जो स्टोर्स या रेस्तरां में काम कर रहे हैं, बस या टैक्सी ड्राइवर हैं, कस्टमर सर्विस के कर्मचारी हैं, ड्राईक्लीनर्स हैं या आपके ऑफ़िस के कर्मचारी हैं। जो लोग सेवा क्षेत्र में काम करते हैं, वे आपकी सेवा के लिए स्वयं को दे रहे हैं और आप उनकी सेवा प्राप्त कर रहे हैं। यदि आप उनकी सेवा के बदले में धन्यवाद नहीं कहते हैं, तो मान लीजिए कि आप कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं और अच्छाई को अपने जीवन में आने से रोक रहे हैं।

रखरखाव कर्मचारियों के बारे में सोचें, जो हमारे यातायात तंत्रों में हमारी यात्रा को सुरक्षित बनाते हैं और बिजली, गैस, पानी तथा सड़कों जैसी सेवाओं को क़ायम रखते हैं।

संसार के उन सफ़ाईकर्मियों के बारे में सोचें, जो हमारी सड़कों, सार्वजनिक बाथरूम्स, ट्रेनों, बसों, हवाई जहाज़ों, अस्पतालों, रेस्तरां, सुपरमार्केट्स और ऑफ़िस की इमारतों की सफ़ाई करते हैं। आप उन सभी को व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद नहीं दे सकते, लेकिन अगली बार जब भी आप उनके पास से गुज़रें, तो उन्हें धन्यवाद देकर उन पर जादुई धूल का छिड़काव कर सकते हैं। और अगली बार जब आप अपनी साफ़ डेस्क पर बैठें, या साफ़ फ़ुटपाथ पर चलें या चमचमाते फ़र्श पर चलें, तो आप कृतज्ञ हो सकते हैं।

जब आप किसी कॉफ़ी हाउस या रेस्तराँ में हों, तो अपनी सेवा करने वाले हर व्यक्ति को धन्यवाद कहकर उस पर जादुई धूल छिड़क सकते हैं। चाहे यह टेबल की सफ़ाई हो, मेन्यू कार्ड थमाना हो, आपका ऑर्डर लेना हो, आपके लिए गिलास में पानी भरना हो, आपके ऑर्डर किए हुए भोजन को परोसना हो, टेबल साफ़ करना हो, आपको बिल देना हो या बचे हुए पैसे लौटाना हो, हर बार धन्यवाद कहना न भूलें। किसी स्टोर या चेकआउट काउंटर पर जादुई धूल का छिड़काव करें और सेवा करने वाले या सामान पैक करने वाले हर व्यक्ति को धन्यवाद कहें।

यदि आप हवाई जहाज़ से यात्रा कर रहे हैं, तो चेक-इन कर्मचारियों, सुरक्षाकर्मियों, आपके सवार होते समय टिकट चेकर और केबिन कर्मियों को धन्यवाद दें, जो विमान में दाख़िल होते वक़्त आपका अभिवादन करते हैं। उड़ान के दौरान जब भी केबिन कर्मी आपकी किसी प्रकार की सेवा करे, तो उसे भी धन्यवाद कहें। भोजन और पेय पदार्थ परोसना या आपकी प्लेट हटाना या कचरा हटाना एक तरह की सेवा है। एयरलाइन अपने विमान में सवारी करने के लिए आपको धन्यवाद देती है, कप्तान आपको धन्यवाद देता है और कर्मचारी आपको धन्यवाद देते हैं, इसलिए आप भी यही करें और विमान से उतरने पर उन्हें धन्यवाद दें। और हर बार जब आप उड़ान भरें और अपनी मंज़िल पर उतरें, तो धन्यवाद कहें, क्योंकि यह किसी चमत्कार से कम नहीं है कि आप उड़ान भर सकते हैं!

उन लोगों के प्रति कृतज्ञ बनें, जो आपके काम में मदद करते हैं, चाहे वे क्लर्क, रिसेप्शनिस्ट, कैंटीन स्टाफ़, सफ़ाईकर्मी, कस्टमर केयर सर्विस के कर्मचारी या आपके ऑफ़िस के सहयोगी हों। उन सभी पर धन्यवाद की जादुई धूल का छिड़काव कर दें! वे सभी आपकी सेवा कर रहे हैं और बदले में आपकी सतत कृतज्ञता के हक़दार हैं।

दरअसल, स्टोर कर्मचारी और वेटर्स लोगों की सेवा करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। उन्होंने दूसरे लोगों की सेवा करने का काम चुना है और जनता की सेवा करने का अर्थ है विभिन्न मनोदशाओं वाले सभी प्रकार के लोगों की सेवा करना, जिनमें कृतज्ञ न होने वाले लोग भी शामिल हैं। इसलिए अगली बार जब भी कोई व्यक्ति आपकी सेवा करे, तो याद रखें कि सेवा करने वाला व्यक्ति अपने माता-पिता का प्यारा बेटा या बेटी है, अपने भाई-बहनों का अनमोल सहोदर है, अपने बच्चों का माता-पिता है, प्रिय जीवनसाथी या मित्र है और वह आपकी दयालुता तथा धैर्य का हक़दार है।

कई बार आप सेवा करने वाले किसी ऐसे व्यक्ति से टकराते हैं, जो आपके साथ बदतमीज़ी से पेश आता है या आपकी ओर वैसा ध्यान नहीं देता है, जिसका आप स्वयं को हक़दार मानते हैं। ऐसी स्थिति में कृतज्ञ होना अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन एक बात समझ लें कि

आपकी कृतज्ञता किसी दूसरे व्यक्ति के व्यवहार पर निर्भर नहीं हो सकती। चाहे जो हो जाए, कृतज्ञ होने का चुनाव करें! चाहे जो हो जाए, अपने जीवन में जादू का चुनाव करें! यह याद रखने से आपको मदद मिल सकती है कि आपको यह मालूम नहीं होता कि सामने वाला जिस समय आपके संपर्क में आता है, उस वक़्त वह किस मुश्किल दौर से गुज़र रहा है। हो सकता है कि उसका स्वास्थ्य ख़राब हो, उसने अभी-अभी कोई प्रियजन खोया हो, उसका विवाह अभी-अभी टूटा हो या वह अपने जीवन में किसी मुश्किल मोड़ पर हो या हताश हो। आपकी कृतज्ञता और दयालुता उसके साथ उस दिन होने वाली सबसे जादुई चीज़ हो सकती है।

> "दयालु बनें, क्योंकि जिस भी व्यक्ति से आप मिलते हैं, वह हर व्यक्ति एक मुश्किल युद्ध लड़ रहा है।"

फ़ाइलो ऑफ़ अलेक्ज़ेंड्रिया (लगभग 20 ईपू-50)
दार्शनिक

यदि आप किसी की मदद के लिए उसे फ़ोन पर धन्यवाद देना चाहते हैं, तो उसकी ओर धन्यवाद शब्द भर न उछालें। इसके बजाय अपनी कृतज्ञता का कारण बताएँ। मिसाल के तौर पर, "आपकी मदद के लिए धन्यवाद।" "मेरे लिए आपने लीक से हटकर जो काम किया, उसके लिए आपको धन्यवाद।" "मुझे इतना सारा समय देने के लिए धन्यवाद।" "मेरी मुश्किल सुलझाने के लिए धन्यवाद। मैं आपके प्रति बहुत कृतज्ञ हूँ।" जब आप यह छोटी सी चीज़ करते हैं, तो आप सामने वाले की प्रतिक्रिया देखकर हैरान रह जाएँगे, क्योंकि उसे आपकी ईमानदारी का अहसास हो जाएगा।

जब आप किसी व्यक्ति को धन्यवाद कह रहे हों, उस वक़्त उसके चेहरे की ओर ज़रूर देखें। जब तक आप नज़रों से नज़रें मिलाकर सीधे उसकी ओर नहीं देखेंगे, तब तक वह आपकी कृतज्ञता को महसूस नहीं करेगा, न ही आपकी जादुई धूल ग्रहण करेगा। अगर आप हवा में ही धन्यवाद उछाल देते हैं या धन्यवाद कहते समय नीचे देखने लगते हैं या सेल फ़ोन पर बातचीत करने लगते हैं, तो आपने उस व्यक्ति की मदद करने और अपने ख़ुद के जीवन को बदलने का एक अवसर गँवा दिया है, क्योंकि जब आप ऐसा करते हैं, तो आप असल में ईमानदार नहीं होते हैं।

कुछ वर्ष पहले मैं एक स्टोर में अपनी बहन के लिए उपहार ख़रीद रही थी। जिस स्टोर असिस्टेंट ने मेरी सेवा की, उसने मेरी बात सुनी कि मुझे किस तरह का उपहार चाहिए था। फिर वह आदर्श उपहार की तलाश इस तरह करने लगी, मानो वह ख़ुद अपनी बहन के लिए उपहार तलाश रही हो! अंततः जब स्टोर असिस्टेंट ने मुझे आदर्श, सुंदरता से लिपटे उपहार वाला बैग थमाया, तभी मेरे सेल फ़ोन की घंटी बज उठी। मैं फ़ोन पर बात करने लगी और बात करते-करते स्टोर के सामने वाले द्वार तक पहुँच गई। तभी अचानक मैं विचलित महसूस करने लगी। मैं तत्काल उस मददग़ार स्टोर असिस्टेंट के पास लौटी। मैंने न सिर्फ़ उसे धन्यवाद दिया, बल्कि उसे वे सारे कारण बताए कि मैं उसके प्रति क्यों कृतज्ञ थी और उसने मेरे लिए जो किया, मैं हर उस चीज़ की

क़द्र क्यों करती हूँ। मैंने कृतज्ञता की जादुई धूल से उसे नहला दिया! देखते ही देखते उसकी आँखों में आँसू भर आए और उसके चेहरे पर इतनी चौड़ी मुस्कान खिल आई, जितनी कि मैंने पहले कभी नहीं देखी थी।

हर क्रिया की हमेशा समान प्रतिक्रिया होती है। जब आप पूरी ईमानदारी से धन्यवाद कहते हैं, तो सामने वाला इसे महसूस करेगा। इससे न केवल सामने वाला सचमुच अच्छा महसूस करेगा, बल्कि आपके अंदर भी एक अवर्णनीय ख़ुशी भर जाएगी। उस दिन जब मैं स्टोर से बाहर निकली, तो मैं इतनी ख़ुश थी कि बता नहीं सकती।

मैं केवल सेवा करने वाले लोगों के लिए ही नहीं, बल्कि सभी तरह की स्थितियों में कृतज्ञता की जादुई धूल का इस्तेमाल करती हूँ। जब मेरी बेटी कार चलाकर घर से जाती है और मैं उसे अलविदा कहती हूँ, तो मैं उसके सुरक्षित घर पहुँचने के लिए कृतज्ञता महसूस करती हूँ और साथ ही साथ हवा में अपनी अँगुलियाँ लहराकर कल्पना करती हूँ कि मैं उस पर तथा उसकी कार पर जादुई धूल छिड़क रही हूँ। कोई नया प्रोजेक्ट शुरू करने से पहले कई बार मैं अपने कंप्यूटर पर जादुई धूल छिड़क देती हूँ या किसी स्टोर में किसी ख़ास ज़रूरी चीज़ की तलाश करने से पहले अपने सामने जादुई धूल छिड़क देती हूँ। मेरी बेटी भी कार चलाते वक़्त जादुई धूल का इस्तेमाल करती है और अगर वह बेतहाशा गाड़ी चलाने वाले किसी ड्राइवर को तनावपूर्ण स्थिति में देखती है, तो वह उस पर दूर से ही जादुई धूल छिड़क देती है, ताकि वह बेहतर महसूस करे और सुरक्षित रहे।

आज अपनी सेवा करने वाले लोगों पर कृतज्ञता की जादुई धूल की बारिश करें। हर उस अवसर की तलाश करें, जहाँ आप धन्यवाद कहकर किसी व्यक्ति पर जादुई धूल का छिड़काव कर सकें। कम से कम दस लोगों को धन्यवाद दें, जो आज आपकी सेवा करते हैं और जिनकी सेवा से आपको लाभ होता है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आपको आमने-सामने यह करने का अवसर मिलता है या नहीं। जिन लोगों की सेवा से आपको लाभ होता है, उन्हें आप मन ही मन भी धन्यवाद दे सकते हैं। मिसाल के तौर पर मन ही मन ख़ुद से कहें:

मैं सफ़ाईकर्मियों के प्रति सचमुच कृतज्ञ हूँ, जो इतनी सुबह काम करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि सड़क का कचरा रोज़ साफ़ हो जाए। मैंने दरअसल कभी सोचा ही नहीं था कि मैं इस सेवा के लिए कितनी कृतज्ञ हूँ, जो हर दिन घड़ी की सुइयों जैसी चलती है। धन्यवाद।

यह सुनिश्चित करें कि आप अपनी सेवा करने वाले उन लोगों की गिनती रखें, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं, ताकि आप जान जाएँ कि कब आपने दस अलग-अलग लोगों को उनकी सेवाओं के लिए धन्यवाद दे दिया है और उन पर जादुई धूल का छिड़काव कर दिया है। जब आप लोगों को धन्यवाद देते हैं, तब अगर आप उन पर चमकती जादुई धूल गिरने की कल्पना कर लें, तो समझ लीजिए कि आपके पास उसी चीज़ की तस्वीर है, जो कृतज्ञता की शक्ति के साथ सचमुच अदृश्य धरातल पर होती है। इस तस्वीर को अपने दिमाग़ में रखने से आपको यह विश्वास करने और जानने में मदद मिलेगी कि कृतज्ञता की जादुई धूल सचमुच लोगों तक पहुँचती है और यह उनके जीवन को बेहतर बना देगी। और यही नहीं, हर बार जब आप किसी दूसरे व्यक्ति पर जादुई धूल का छिड़काव करते हैं, तो यह आपके जीवन में भी लौटती है।

यदि आप आज घर पर हैं, तो क़लम व जर्नल लेकर या अपने कंप्यूटर के सामने बैठें और उन घटनाओं को याद कर लिखें, जहाँ सेवा करने वाले लोगों ने आपके लिए अतिरिक्त प्रयास किया। यह कोई व्यवसायी हो सकता है, जिसने आपकी समस्या सुलझाई हो या यह फ़ोन पर कोई व्यक्ति हो सकता है। शायद आपके डाकिए, कचरा इकट्ठा करने वालों या रिसाइकलिंग करने वाली कंपनियों या स्थानीय स्टोर असिस्टेंट्स ने बेहतरीन सेवा दी थी। दस प्रसंगों की सूची लिखें, जहाँ सेवा करने वाले लोगों ने आपकी मदद की थी और उनमें से प्रत्येक को धन्यवाद कहकर उन पर जादुई धूल छिड़कें।

जादुई स्मरण

कल के अभ्यास को आज ही पूरा पढ़ लें, क्योंकि ग्यारहवें दिन का अभ्यास सुबह जागने के साथ ही शुरू होता है।

जादुई अभ्यास क्रमांक 10

हर एक पर जादु की धूल का छिड़काव करें

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें।
2. आज ही अपनी सेवा करने वाले **दस** लोगों पर जादुई धूल का छिड़काव करें, जिनसे आपको लाभ होता है। आप उन्हें सीधे धन्यवाद दे सकते हैं या फिर मन ही मन उनकी प्रशंसा करके धन्यवाद दे सकते हैं। उनकी दी हुई सेवा के लिए कृतज्ञता महसूस करें!
3. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।
4. कल के अभ्यास को आज ही पूरा पढ़ लें, क्योंकि ग्यारहवें दिन का अभ्यास सुबह जागने के साथ ही शुरू हो जाता है।

ग्यारहवाँ दिन
जादुई सुबह

“जब आप सुबह जागें, तो सोचें कि जीवित रहना, सोचना, आनंद लेना और प्रेम करना एक सौभाग्य है।”

मार्कस ऑरेलियस (121-180)
रोम के सम्राट

आपका आज का दिन जादू से भरपूर रहे, यह सुनिश्चित करने का सबसे सरल और आसान तरीक़ा यह है कि आप अपनी सुबह को कृतज्ञता से भर लें। जब आप सुबह की दिनचर्या में कृतज्ञता का समावेश कर लेते हैं, तो आप दिन भर इसके जादुई लाभ देखेंगे और महसूस करेंगे।

हर सुबह धन्यवाद देने के अवसरों से भरी होती है। इनसे आपकी गति धीमी नहीं होती है और न ही इनमें आपका अतिरिक्त समय लगता है, क्योंकि आप अपने सुबह के काम निबटाते वक़्त स्वाभाविक रूप से इनका लाभ उठा सकते हैं। अपनी सुबह को कृतज्ञता से लबालब करने का एक अतिरिक्त लाभ भी होता है, क्योंकि दैनिक दिनचर्या में ऐसे समय होते हैं, जब आप नकारात्मक विचार रखकर ख़ुद को सबसे अधिक नुक़सान पहुँचा सकते हैं, हालाँकि आपको इस बात का अहसास तक नहीं होता। जब आपका मन कृतज्ञ होने के लिए चीज़ों की तलाश करता है, तो नुक़सानदेह नकारात्मक विचारों के लिए कोई जगह ही नहीं बचती है। इस अभ्यास के बाद आप ज़्यादा ख़ुश होकर दिन की शुरुआत करेंगे और आपको यह विश्वास होगा कि आने वाला दिन बेहतरीन होगा - और तब आप अपनी आँखों के सामने जादू होते देखेंगे!

जब आप आज नए दिन में जागें, तो हिलने-डुलने से पहले, कोई भी चीज़ करने से पहले, जादुई शब्द धन्यवाद कहें। इस बात के लिए धन्यवाद दें कि आप ज़िंदा हैं तथा आपको जीवन में एक और दिन दिया गया है। आपका जीवन एक उपहार है, हर दिन एक उपहार है और जब आप सचमुच इस बारे में सोचते हैं, तो यह समझ से परे हो जाता है कि हममें से कोई भी सुबह जागेगा तथा एक और दिन के लिए धन्यवाद नहीं देगा। यदि आप सोचते हैं कि एक नया दिन कोई बड़ी बात नहीं है, तो जीवन में एक दिन छोड़कर देखें! इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप कितने उनींदे हैं या अलार्म घड़ी ने आपको ऑफ़िस के लिए जगा दिया है या आप वीकएंड के दौरान सो गए हैं; जिस भी पल आप जागें, जीवन के एक और दिन के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

आपको रात को जो अच्छी नींद मिली, उसके लिए धन्यवाद कहें। क्या आप इतने सौभाग्यशाली

हैं कि आपको सोने के लिए बिस्तर, चादर और तकिया मिला था? धन्यवाद! जैसे ही आपके पैर फ़र्श को छुएँ, धन्यवाद कहें। क्या आपके पास बाथरूम है? धन्यवाद! क्या आप नल खोलकर हर सुबह तत्काल ताज़ा, साफ़ पानी प्राप्त कर सकते हैं? धन्यवाद! उन सभी लोगों की कल्पना करें, जिन्होंने गड्ढे खोदे थे और आपके इलाक़े में, पूरे शहर में पाइप बिछाए। जिन्होंने सड़कों से लेकर आपके घर तक पाइप बिछाए, ताकि आप नल चालू कर सकें और सुंदर, स्वच्छ पानी प्राप्त कर सकें। धन्यवाद! जब आप अपने टूथब्रश और टूथपेस्ट की ओर हाथ बढ़ाएँ, तो कहें धन्यवाद! उनके बिना आपका दिन इतने सुखद तरीक़े से शुरू नहीं हो पाता। टॉवेल, साबुन, दर्पण और बाथरूम की हर उस चीज़ के लिए धन्यवाद कहें, जो आपको तरोताज़ा, जाग्रत और दिन के लिए तैयार महसूस कराती है।

जब आप कपड़े पहनें, तो सोचें कि आप कितने सौभाग्यशाली हैं, जो आपके पास बहुत से कपड़े हैं, जिनमें से अपनी पोशाक चुन सकते हैं: धन्यवाद! इस बारे में सोचें कि आप एक दिन में जो कपड़े पहनते हैं, उन्हें बनाने में कितने सारे लोगों का योगदान होता है। यह संभव है कि आप एक दिन में जो कपड़े पहनते हैं, वे संसार के कई देशों से आए हों। हर एक को धन्यवाद! क्या आपके पास जूते हैं? आप ख़ुशनसीब हैं! उनके बिना जीवन की कल्पना करके देखें! जूतों के लिए धन्यवाद!

> "मैं एक नए दिन, एक नई कोशिश, एक और शुरुआत की संभावना पर हमेशा
> आनंदित हुआ हूँ, शायद सुबह के पीछे कहीं इंतज़ार करते हुए थोड़े से जादू के साथ।"

जे.बी. प्रीस्टले (1894-1984)
लेखक और नाटककार

केंद्रित कृतज्ञता का अभ्यास करके और अपनी सुबह की दिनचर्या में जादू भरकर आज को उतना अच्छा बनाएँ, जितना अधिक संभव है। जिस पल आप आँखें खोलते हैं, उस पल से लेकर जब तक आप अपने जूते पहनें या तैयार होना शुरू करें, तब तक आप जिस भी चीज़ को छुएँ या जिसका इस्तेमाल करें, उसके लिए मन ही मन जादुई शब्द धन्यवाद कहें। अगर आप सुबह उठते ही नहीं नहाते हैं या कपड़े नहीं बदलते हैं, तब भी इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। इस स्थिति में भी आप जादुई सुबह के इस अभ्यास का इस्तेमाल मार्गदर्शक के रूप में कर सकते हैं और आपकी सुबह की दिनचर्या जो भी हो, उस पर लागू कर सकते हैं। यदि आप जागते ही सबसे पहले नाश्ता करते हैं, तो जब नाश्ते की हर चीज़ को छुएँ और इस्तेमाल करें, तो जादुई शब्द धन्यवाद कहें। सुबह की कॉफ़ी, चाय, जूस या नाश्ते के लिए धन्यवाद दें। वे आपकी सुबह को आनंददायक बनाते हैं और दिन भर के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं।

किचन के उन उपकरणों के लिए कृतज्ञ बनें, जिनका इस्तेमाल आप नाश्ते के लिए करते हैं - फ़्रिज, गैस, ओवन, टोस्टर, कॉफ़ी मेकर या केतली।

हर दिन बिना अपवाद के जब मैं अपना एक पैर फ़र्श पर रखती हूँ, तो कहती हूँ, "आपको" और

जब दूसरा पैर फ़र्श पर रखती हूँ, तो कहती हूँ "धन्यवाद," इस तरह हर दिन जब मेरे दोनों पैर पहली बार फ़र्श को छूते हैं, तो मैं धन्यवाद कह चुकी होती हूँ। जब मैं बाथरूम की ओर जाती हूँ, तो हर क़दम के साथ मन ही मन धन्यवाद कहती हूँ। फिर जब मैं बाथरूम की हर चीज़ को छूती और देखती हूँ, तो मैं लगातार धन्यवाद कहती रहती हूँ। जब तक मैं कपड़े पहनती हूँ और दिन के लिए तैयार होती हूँ, तब तक इतनी ख़ुशी महसूस करने लगती हूँ कि ख़ुशी से नाच सकती हूँ। और जब मैं इतनी ख़ुशी महसूस करती हूँ, तो मैं जान जाती हूँ कि मेरी कृतज्ञता काम कर गई है और मेरा दिन जादुई होगा। जब मैं अपने दिन से गुज़रती हूँ, तो वाक़ई ऐसा महसूस करती हूँ, जैसे कोई जादुई शक्ति मेरे साथ है, क्योंकि एक के बाद एक अच्छी चीज़ें लगातार होती हैं। और हर अच्छी चीज़ होने पर मैं और भी अधिक कृतज्ञ होती हूँ, जिससे जादू की गति तेज़ हो जाती है और अधिक अच्छी चीज़ें होने लगती हैं। आप उन दिनों को जानते हैं, जब हर चीज़ आपके लिए सही होती लगती है? देखिए, जादुई सुबह का अभ्यास करने के बाद ऐसा ही होता है, बस यह कई गुना बढ़ जाता है!

जादुई अभ्यास क्रमांक 11

जादुई सुबह

1. जब आप नए दिन में जागें, तो कोई भी चीज़ करने से पहले जादुई शब्द धन्यवाद कहें।
2. जिस पल आप अपनी आँखें खोलें, उसके बाद पूरी तरह तैयार होने तक आप जिस भी चीज़ को छुएँ या जिसका उपयोग करें, उसके लिए मन ही मन जादुई शब्द धन्यवाद ज़रूर कहें।
3. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

बारहवाँ दिन
जादुई लोग, जिन्होंने फ़र्क़ डाला

> “कई बार हमारी ख़ुद की रोशनी चली जाती है और यह किसी दूसरे व्यक्ति की चिंगारी से दोबारा सुलग उठती है। हममें से हर व्यक्ति को उन लोगों के प्रति गहरी कृतज्ञता का भाव रखना चाहिए, जिन्होंने हमारे भीतर की लौ को जलाया।”

अल्बर्ट श्वेट्ज़र (1875-1965)
नोबेल शांति पुरस्कार विजेता
चिकित्सकीय धर्मप्रचारक और दार्शनिक

जीवन के ख़ास मौक़ों पर हममें से हर एक को दूसरे लोगों ने मदद, समर्थन या मार्गदर्शन दिया है, ख़ासतौर पर तब जब हमें उसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत थी। कई बार कोई और अपने प्रोत्साहन, मार्गदर्शन या बस सही समय पर मौजूद रहने भर से ही हमारे जीवन की दिशा को बदल देता है। और फिर ज़िंदगी चल पड़ती है। इसके बाद हम उन मौक़ों को भूल जाते हैं, जब किसी व्यक्ति ने हमें स्पर्श किया था या हमारे जीवन को बदल दिया था।

कई बार आपको यह अहसास ही नहीं होता कि किसी व्यक्ति का आपके जीवन पर क्या असर हुआ, जब तक कि आप भविष्य में नहीं पहुँच जाते, जहाँ से आप पलटकर अपने जीवन को देखते हैं और यह महसूस करते हैं कि कोई ख़ास व्यक्ति आपके जीवन की दिशा को जादुई तरीक़े से बदलने तथा बेहतर बनाने में निर्णायक रहा था।

हो सकता है कि वह व्यक्ति शिक्षक या कोच हो, या चाचा-चाची, भाई-बहन, दादा-दादी या परिवार का कोई अन्य सदस्य। हो सकता है, वह कोई डॉक्टर, नर्स या सबसे अच्छा मित्र या सहेली हो। हो सकता है कि उस व्यक्ति ने आपको आपके वर्तमान जीवनसाथी या किसी ख़ास दिलचस्पी से रूबरू कराया हो, जो आगे चलकर आपका सबसे बड़ा जुनून बन गया। शायद वह ऐसा कोई हो, जिसे आप जानते भी नहीं थे तथा वह बहुत कम समय के लिए आपके जीवन में आया और उसने अचानक कोई दयालुता भरा अप्रत्याशित काम किया, जिससे आपके दिल के तार झनझना उठे।

मेरी दादी ने मुझमें पुस्तकों, पाककला और गाँव के प्रति प्रेम भरा। वे इन चीज़ों से प्रेम करती थीं। अपने इस प्रेम को मुझमें भी संचारित करके उन्होंने मेरे जीवन की दिशा को प्रभावित किया तथा बदला। बीस साल से पाककला मेरा जुनून है और पुस्तकों के प्रति मेरे प्रेम ने अंततः मुझे

लेखिका बनने के लिए प्रेरित किया है। यही नहीं, देहात के प्रति मेरे प्रेम ने मेरे रहने की जगह पर भी अच्छा-ख़ासा असर डाला है।

मेरी दादी ने मुझे धन्यवाद कहने के लिए भी सख़्ती से अनुशासित किया था। उस वक़्त मैं सोचती थी कि वे मुझे विनम्र होना भर सिखा रही थीं। लेकिन ऐसा नहीं था। वह तो मुझे बाद में समझ आया कि जादुई शब्दों के बोल सिखाना दादी का सबसे बड़ा उपहार था, जो उन्होंने मुझे कभी दिया था। वे आज जीवित नहीं हैं, लेकिन मैं उनकी बहुत शुक्रगुज़ार हूँ, जो उन्होंने मेरे जीवन की दिशा पर इतना व्यापक प्रभाव डाला। धन्यवाद, दादी!

आज आप उन जादुई लोगों के बारे में सोचने जा रहे हैं, जिन्होंने आपके जीवन पर असर डाला। आज दिन में किसी समय कोई शांत सी जगह खोजें और अकेले बैठकर उन तीन असाधारण लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने आपके जीवन में फ़र्क़ डाला। जब आप तीन लोगों को चुन लें, तो एक बार में एक व्यक्ति को लें और हर एक से ज़ोर-ज़ोर से बात करें, जैसे वह आपके सामने ही मौजूद हो। उसे कारण बताएँ कि आप उसके प्रति क्यों कृतज्ञ हैं और उसने आपके जीवन की दिशा को किस प्रकार प्रभावित किया।

यह सुनिश्चित करें कि आप तीनों लोगों के साथ यह जादुई अभ्यास एक ही सत्र में पूरा कर लें, क्योंकि इससे आपकी कृतज्ञता की भावना कहीं अधिक गहरे स्तर पर पहुँचेगी। यदि आप तीन लोगों के इस जादुई अभ्यास को दिन में अलग-अलग समय करते हैं, तो आप कृतज्ञता की वह गहराई महसूस नहीं कर पाएँगे, न ही जादुई परिणाम प्राप्त कर पाएँगे।

आप क्या कह सकते हैं, इसका एक उदाहरण देखें:

सारा, मैं तुम्हें उस समय के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ, जब तुमने मुझे अपने दिल की बात मानने के लिए प्रोत्साहित किया था। मैं उस दिन खो गया था और दुविधा में था। तुम्हारे शब्द मेरे दिल को छू गए और उन्होंने मुझे निराशा से उबार दिया। तुमने जो कहा था, उसकी बदौलत मैंने अपने सपने का अनुसरण करने का साहस किया और अप्रेंटिस शेफ़ के रूप में काम करने के लिए फ़्रांस चला गया। मैं आज अपने सपने को पूरी तरह जी रहा हूँ और मैं इस वक़्त जितना ख़ुश हूँ, उससे अधिक ख़ुश नहीं हो सकता था। और यह सब तुम्हारे उन शब्दों की बदौलत हुआ, जो तुमने उस दिन कहे थे। धन्यवाद, सारा!

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप कारण बताएँ कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। और इसमें अति संभव नहीं है। इसके बजाय, आप जितना अधिक कहते हैं और जितना अधिक महसूस करते हैं, परिणाम भी उतने ही अधिक आश्चर्यजनक होंगे। इस अभ्यास के बाद आप अपने जीवन में जादू का विस्फोट होते देखेंगे; यह कृतज्ञता के सबसे शक्तिशाली कार्यों में से एक है, जो आप कर सकते हैं।

यदि आप ज़ोर से बोलने की स्थिति में न हों, तो आप हर व्यक्ति के प्रति अपने शब्द लिख भी सकते हैं और उसे इस तरह संबोधित कर सकते हैं, जैसे पत्र लिख रहे हों।

जब आप यह अभ्यास पूरा कर लेते हैं, तो आपको अपने अहसास के स्तर में बहुत बड़ा फ़र्क़ महसूस होगा। कृतज्ञता की शक्ति काम कर रही है, इसका सबसे पहला और सबसे महत्वपूर्ण

प्रमाण हमेशा यह होता है कि आप इससे ख़ुशी महसूस करते हैं! कृतज्ञता की शक्ति का दूसरा प्रमाण यह होता है कि आप अद्भुत चीज़ों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। और जैसे यही पर्याप्त न हो, आप कृतज्ञता के अभ्यास के बाद जो ख़ुशी महसूस करते हैं, वह भी अधिक अद्भुत चीज़ों को आकर्षित करती है, जिससे आप और भी अधिक ख़ुश होंगे। यही जीवन का जादू है; यही कृतज्ञता की जादुई शक्ति है!

जादुई अभ्यास क्रमांक 12

जादुई लोग, जिन्होंने फ़र्क़ डाला

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. दिन में किसी समय किसी शांत जगह पर बैठें और उन **तीन** लोगों की सूची बनाएँ, जिन्होंने आपके जीवन में फ़र्क़ डाला।
3. एक बार में सूची के एक व्यक्ति को लें और हर व्यक्ति को ज़ोर से बोलते हुए कारण बताएँ कि आप उसके प्रति क्यों कृतज्ञ हैं और उसने आपके जीवन की दिशा को किस प्रकार प्रभावित किया।
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

तेरहवाँ दिन
अपनी सारी इच्छाओं को हक़िक़त में बदलें

"कल्पना सच्चा जादुई गलीचा है।"

नॉर्मन विन्सेंट पील (1898-1993)
लेखक

यदि आप हर दिन जादुई अभ्यास कर रहे हैं, तो आपको जीवन में अब तक जो भी मिला है और लगातार जो भी मिल रहा है, आपने हर उस चीज़ के लिए कृतज्ञता का अभ्यास करके एक अद्भुत बुनियाद बना ली है। लेकिन आज एक रोमांचक दिन है, क्योंकि आप कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल अपने सपनों और इच्छाओं को हक़ीक़त में बदलने में करने जा रहे हैं!

सदियों से सैकड़ों आदिकालीन संस्कृतियाँ अपनी मनचाही चीज़ पाने से पहले पारंपरिक रूप से धन्यवाद देती आ रही हैं। धन्यवाद देने के लिए उन्होंने विस्तृत कर्मकांड बनाए, ताकि वे इसमें अधिक से अधिक शक्ति भर सकें। प्राचीन समय से मिस्र के लोग नील नदी की बाढ़ का जश्न मनाते आ रहे हैं, ताकि नदी में पानी का सतत प्रवाह बना रहे। अमेरिकन इंडियन्स और ऑस्ट्रेलिया के मूल बाशिंदे वर्षा-नृत्य करते हैं। विभिन्न अफ्रिकी प्रजातियाँ भोजन के लिए कृतज्ञता व्यक्त करने वाले कर्मकांड करती हैं - वह भी शिकार करने से पहले। और हर संस्कृति और धर्म में प्रार्थना की प्रकृति यही रहती है कि मनचाही चीज़ पाने से पहले धन्यवाद दिया जाए।

आकर्षण का नियम कहता है कि समान ही समान को आकर्षित करता है, जिसका मतलब है कि आप जो चाहते हैं, आपको अपने मन में उसी के समान चित्र ज़रूर बनाना होगा। फिर अपनी इच्छा को ख़ुद की ओर आकर्षित करने के लिए आपको ऐसा महसूस करना होता है, जैसे वह पूरी हो चुकी है, यानी आपका अहसास वैसा ही होना चाहिए, जैसा मनचाही चीज़ मिलने पर होता है। ऐसा करने का सबसे आसान तरीक़ा अपनी मनचाही चीज़ के लिए कृतज्ञ होना है - उसे पाने से पहले। यदि पहले कभी आपके मन में यह विचार नहीं आया है कि अपनी मनचाही चीज़ को पाने के लिए कृतज्ञता का इस्तेमाल करना चाहिए, तो आपने अब इसकी एक और जादुई शक्ति खोज ली है। बाइबल के शब्द यही वादा करते हैं:

"जिसके भी पास **कृतज्ञता** (अभी) है, उसे अधिक (भविष्य में) दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा।"

आपको कृतज्ञता अपनी मनचाही चीज़ मिलने से पहले ही रखनी होगी। मनचाही चीज़ मिलने के

बाद इसे व्यक्त करने से काम नहीं चलेगा। अधिकतर लोग किसी अच्छी चीज़ को पाने के बाद कृतज्ञ होते हैं, लेकिन अपनी सारी इच्छाओं को हक़ीक़त बनाने और हर क्षेत्र को समृद्ध बनाकर समूचे जीवन को बदलने के लिए आपको पहले भी कृतज्ञ होना चाहिए और बाद में भी।

जब आप अपनी मनचाही चीज़ पाने से पहले ही सचमुच कृतज्ञ हो जाते हैं, तो आपके मन में तुरंत यह तस्वीर बन जाती है कि वह चीज़ आपके पास आ चुकी है। आप महसूस करते हैं, कि वह इस समय आपके पास है और आप अपनी भूमिका पूरी कर रहे हैं। यदि आप उस तस्वीर और भावना को क़ायम रखते हैं, तो आप जादुई ढंग से अपनी मनचाही वस्तु प्राप्त कर लेंगे। आपको पता नहीं होगा कि वह आपको कैसे मिलेगी और यह पता लगाना आपका काम है भी नहीं। आपको यह पता नहीं होता है कि पैदल चलते वक़्त गुरुत्वाकर्षण की शक्ति आपको ज़मीन पर कैसे बनाए रखती है, है ना? आप यह जानते और विश्वास करते हैं कि पैदल चलते वक़्त गुरुत्वाकर्षण की शक्ति आपको ज़मीन पर बनाए रखेगी। इसी तरह आपको यह भी जानना और विश्वास करना चाहिए कि जब आप अपनी मनचाही वस्तु के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो वह जादुई ढंग से आपकी ओर आकर्षित हो जाएगी, क्योंकि यही सृष्टि का नियम है।

आप इस वक़्त सबसे अधिक क्या चाहते हैं?

इस पुस्तक की शुरुआत में मैंने आपसे पूरी तरह स्पष्ट करने को कहा था कि आप अपने जीवन के हर क्षेत्र में क्या चाहते हैं। (यदि आपने यह काम पहले न किया हो, तो इसी समय कर लें।) अब अपनी बनाई सूचियों पर नज़र डालें, और इस जादुई अभ्यास के लिए शीर्ष दस इच्छाएँ चुन लें। ये इच्छाएँ आप जीवन के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों से चुन सकते हैं, जैसे धन, स्वास्थ्य, घर और संबंध, या फिर आप एक ही क्षेत्र की दस इच्छाओं को भी चुन सकते हैं, जिसे आप सचमुच बदलना चाहते हैं, जैसे कारोबार या सफलता। इस बारे में बहुत स्पष्ट और निश्चित रहें कि आप सबसे अधिक क्या चाहते हैं, ताकि इस अभ्यास से आप जादुई परिवर्तन होते देख सकें। कल्पना करें कि आप अपनी दस शीर्ष इच्छाओं के लिए सृष्टि को एक जादुई आदेश दे रहे हैं, क्योंकि आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करते वक़्त आप वास्तव में यही कर रहे हैं।

एक पेन तथा जर्नल लेकर या कंप्यूटर के सामने बैठ जाएँ और अपनी दस शीर्ष इच्छाओं की एक अलग सूची बनाएँ, जैसे आप उन्हें साकार कर चुके हों:

_____ के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। ख़ाली स्थान में अपनी इच्छा भर लें, जैसे आप उसे पा चुके हों। मिसाल के तौर पर :

परीक्षा में बहुत अच्छे नंबर पाने के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद, जिसकी बदौलत मैं अपने मनचाहे कॉलेज में पहुँच पाया!

हमारे बच्चा होने वाला है, इस बेहतरीन ख़बर के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद!

हमारे सपनों के घर के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद, जिसमें हमारी हर मनचाही चीज़ है!

डैडी के साथ फ़ोन पर हुई अद्भुत बातचीत के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद, जिससे हमारा संबंध बेहतर बन गया!

चिकित्सा जाँच रिपोर्ट्स के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद, जो बताती हैं कि मैं दोबारा स्वस्थ और तंदुरुस्त हो गया हूँ!

मुझे जो अप्रत्याशित धन प्राप्त हुआ, उसके लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद! यूरोप की यात्रा के लिए मुझे इतने ही पैसों की ज़रूरत थी!

इस महीने हमारे बिक्री के आँकड़ों को दोगुना करने के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद!

उन विचारों के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद, जिनकी बदौलत हमें अब तक का सबसे बड़ा ग्राहक मिला!

मेरे आदर्श जीवनसाथी के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद!

हमारा क़दम कितना आसान और प्रयासरहित था, उसके लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद!

लगातार तीन बार धन्यवाद लिखना दरअसल बहुत शक्तिशाली कार्य है, क्योंकि यह आपको शब्दों को बेवजह उछालने से रोकता है और कृतज्ञता की गहराई को बढ़ाता है। तीन बार धन्यवाद कहना एक जादुई फ़ॉर्मूला भी है, क्योंकि यह सृष्टि के समूचे सृजन का गणितीय अंक है। मिसाल के तौर पर, शिशु के सृजन के लिए एक नर और एक मादा की आवश्यकता होती है। इस तरह नर, मादा और शिशु - तीन लोग, जो एक नए सृजन को पूर्ण करते हैं। तीन का यही नियम सृष्टि की हर चीज़ के सृजन में लागू होता है, जिसमें आपकी इच्छाओं का सृजन भी शामिल है। इसलिए जब आप तीन बार लगातार धन्यवाद कहते हैं, तो आप सृजन की जादुई संख्या और एक गोपनीय जादुई फ़ॉर्मूले का इस्तेमाल कर रहे हैं!

अपनी सारी इच्छाओं को हक़ीक़त में बदलने का दूसरा क़दम यह है कि आप अपनी इच्छाओं को और अधिक कृतज्ञता से सराबोर कर लें। आप इस दूसरे क़दम को दिन में किसी भी समय पूरा कर सकते हैं। चाहें, तो अपनी दस शीर्ष इच्छाओं की सूची बनाते समय या दिन में किसी दूसरे समय।

अपनी प्रत्येक इच्छा को कृतज्ञता की जादुई शक्ति से सराबोर करने के लिए अपनी सूची की पहली इच्छा से शुरुआत करें और अपनी कल्पना का इस्तेमाल करते हुए नीचे दिए गए प्रश्नों के मन ही मन जवाब दें, जैसे आप अपनी मनचाही चीज़ पा चुके हैं:

1. जब आपको अपनी मनचाही वस्तु मिली, तो आपको कौन सी भावनाएँ महसूस हुईं?
2. जब आपको अपनी मनचाही वस्तु मिली, तो आपने सबसे पहले किस व्यक्ति को बताया और कैसे बताया?
3. जब आपको अपनी मनचाही वस्तु मिली, तो आपने पहली बेहतरीन चीज़ कौन सी की? अपने मन में जितने अधिक विस्तार से बयान कर सकते हों, करें।

अंत में, हर इच्छा को दोबारा पढ़ें और जादुई शब्दों धन्यवाद पर सचमुच ज़ोर दें, ताकि आप उन्हें ज़्यादा से ज़्यादा महसूस कर सकें।

अपनी सूची की दूसरी इच्छा की ओर बढ़ें और उसके साथ भी वही प्रक्रिया दोहराएँ। इस तरह

हर इच्छा के लिए यही क़दम उठाएँ, जब तक कि आप सभी दस इच्छाओं को पूरा न कर लें। हर इच्छा को कम से कम एक मिनट का समय दें।

यदि आप सचमुच कोई शक्तिशाली और बहुत ही मज़ेदार चीज़ करना चाहें, तो एक मैजिक बोर्ड भी बना सकते हैं तथा उस पर अपनी मनचाही चीज़ों की तस्वीरें लगा सकते हैं। इसके लिए तस्वीरें काट-काटकर एक बोर्ड पर लगा दें और उसे किसी ऐसी जगह लगा दें, जहाँ आप उसे अक्सर देखते रहें। मैजिक बोर्ड पर बड़े-बड़े अक्षरों में जादुई शब्द **धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद** लिख दें। या आप जादुई बोर्ड के रूप में अपने फ़्रिज का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि आप परिवार के साथ रहते हैं, तो पूरे परिवार के साथ मिलकर मैजिक बोर्ड बना सकते हैं, क्योंकि बच्चों को यह बहुत अच्छा लगता है! कल्पना करें कि आपका जादुई बोर्ड सचमुच जादुई है और उस बोर्ड पर आप जो भी तस्वीर लगाते हैं, वह तत्काल आपकी ओर बढ़ने लगती है। उसके प्रति आपकी निरंतर कृतज्ञता उसे आपके जीवन में पूरे रास्ते चुंबक की तरह खींचेगी।

जादुई अभ्यास क्रमांक 13

अपनी सारी इच्छाओं को हक़ीक़त में बदलें

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. पेन और जर्नल लेकर या कंप्यूटर के सामने बैठकर अपनी **दस** शीर्ष इच्छाओं की सूची बना लें। हर एक के आगे तीन बार धन्यवाद लिख लें, मानो आपकी मनचाही वस्तु आपको पहले ही मिल चुकी हो। मिसाल के तौर पर : ___आपकी इच्छा___के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद।
3. अपनी कल्पना का इस्तेमाल करते हुए नीचे दिए गए सवालों के मन ही मन जवाब दें, जैसे आप अपनी दस मनचाही वस्तुओं में से प्रत्येक को प्राप्त कर चुके हों :

1. जब आपको अपनी मनचाही वस्तु मिली, तो आपको कौन सी भावनाएँ महसूस हुईं?
2. जब आपको अपनी मनचाही वस्तु मिली, तो आपने सबसे पहले किस व्यक्ति को और कैसे बताया?
3. जब आपको अपनी मनचाही वस्तु मिली, तो आपने पहली बेहतरीन चीज़ कौन सी की? मन ही मन जितने अधिक विस्तार से बयाँ कर सकते हों, करें।

4. अंत में, हर इच्छा को दोबारा पढ़ें और जादुई शब्दों धन्यवाद पर सचमुच ज़ोर दें, ताकि आप उन्हें अधिक से अधिक महसूस कर सकें।
5. यदि आप चाहें, जो एक मैजिक बोर्ड बना लें। तस्वीरें काट-काटकर उन्हें इस बोर्ड पर लगा लें और बोर्ड को ऐसी जगह रखें, जहाँ आप इसे अक्सर देख सकें। बोर्ड के सबसे ऊपर बड़े-बड़े अक्षरों में **धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद** लिख लें।
6. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

चौदहवाँ दिन
अपने दिन को जादुई बनाएँ

“जब इरादों को शब्दों में घनीभूत किया जाता है, तो जादुई शक्ति उत्पन्न होती है।”

दीपक चोपड़ा (जन्म 1946)
चिकित्सक और लेखक

जीवन के सबसे जादुई दिन को देखने और अनुभव करने के लिए आप दिन की शुरुआत करने से पहले ही पूरे दिन के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं! यदि आप चाहते हैं कि आपका दिन जादुई हो, तो आपको बस अपने दिन-भर की योजनाओं पर विचार करना है और उसे जीने के पहले ही उसके अच्छी तरह गुज़रने के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहना है। यह बहुत ही आसान काम है और इसमें केवल चंद मिनट ही लगते हैं, लेकिन इससे आपके दिन पर बहुत ज़्यादा असर पड़ता है। अपने दिन के लिए पहले से ही कृतज्ञ होने से आकर्षण का नियम सक्रिय हो जाता है और आपके दिन को जादुई बना देता है। जब आप अपने अच्छे दिन के अनुभवों के लिए धन्यवाद देते हैं, तो आपको अच्छे अनुभव प्राप्त होंगे!

यदि आपको इस बात का यक़ीन नहीं है कि आपमें अपने दिन की परिस्थितियों को इतने उल्लेखनीय तरीक़े से प्रभावित करने की शक्ति है, तो ऐसे समय के बारे में सोचें, जब आप चिड़चिड़ी या बुरी मनोदशा में जागे थे। तब आपका दिन शुरू होते ही एक के बाद एक सारी चीज़ें ग़लत होती चली गईं तथा दिन के अंत में आप यह कहने के लिए मजबूर हो गए कि आपका दिन बहुत बुरा गुज़रा - मानो दिन संयोग से बुरा गुज़रा हो। देखिए, आपका दिन सिर्फ़ इसलिए बुरा गुज़रा, क्योंकि आपने सुबह के बुरे मूड को ख़ुद पर हावी होने दिया। दरअसल, यह आपकी बुरी मनोदशा ही थी, जो एक के बाद दूसरी चीज़ के गड़बड़ होने के लिए ज़िम्मेदार थी।

बुरे मूड में जागना भी संयोगवश नहीं होता। इसका अर्थ तो यह है कि आप किसी चीज़ के बारे में नकारात्मक तरीक़े से सोचते हुए सोए थे, हालाँकि शायद आपको इसका अहसास भी नहीं हुआ था। यही कारण है कि आप रात को जादुई पत्थर का अभ्यास सबसे अंत में करते हैं, ताकि यह सुनिश्चित हो जाए कि सोते समय आपके मन में अच्छे विचार ही रहें। रात का जादुई पत्थर अभ्यास जब हर सुबह के अपनी नियामतें गिनें अभ्यास के साथ जुड़ जाता है, तो आप रात और सुबह दोनों ही समय अच्छी मनोदशा में रहते हैं। इस तरह यह सुनिश्चित हो जाता है कि आप दिन शुरू करने से पहले ही अच्छा महसूस करें।

जादुई दिन पाने के लिए आपको अच्छा महसूस करने की ज़रूरत होती है। मैं कृतज्ञता के अलावा किसी दूसरी चीज़ के बारे में नहीं जानती, जो लगभग तुरंत आपकी मनोदशा को बेहतर बनाने की गारंटी देती हो।

आज आपके दिन की जो भी योजनाएँ हों, चाहे यह यात्रा करना हो, मीटिंग, वर्क प्रोजेक्ट, लंच, व्यायाम, ड्रायक्लीनिंग के कपड़े डालना, मैच खेलना, थिएटर जाना, किसी मित्र से मिलना, योगाभ्यास करना, घर की सफ़ाई करना, स्कूल जाना या किराना ख़रीदना हो, जादुई शब्द धन्यवाद कहकर आज को एक जादुई दिन में बदल लें, ताकि हर योजना अच्छी तरह अमल में आ जाए - इससे पहले कि आप उसे सचमुच जिएँ! यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं, जो हर दिन किए जाने वाले काम की सूची बनाते हैं, तो आप अपनी दैनिक सूची पर नज़र डाल सकते हैं और हर चीज़ के अच्छी तरह होने के लिए पहले से ही कृतज्ञ हो सकते हैं। चाहे आप यह जादुई अभ्यास मन में करें या काग़ज़ पर, सबसे महत्वपूर्ण बात यह महसूस करना है कि आपकी हर योजना या गतिविधि के परिणाम सर्वश्रेष्ठ रहे।

जब आप जादुई दिन के लिए पहले से कृतज्ञता का इस्तेमाल करते हैं, तो अप्रत्याशित समस्याएँ या मुश्किलें आने से पहले ही ख़त्म हो जाती हैं। आप इस जादुई अभ्यास का जितना ज़्यादा इस्तेमाल करेंगे, आपके दिन उतने ही बेहतर गुज़रेंगे। छोटी-छोटी से लेकर महत्वपूर्ण चीज़ों तक आपके जीवन की सारी चीज़ें अच्छी तरह होने लगती हैं। मुश्किल दिन आसान हो जाते हैं और कुंठाजनक या समस्याजनक चीज़ें सामने आने के बजाय आपके दिनों में जादुई प्रवाह आ जाता है और सब कुछ जादुई ढंग से आपकी इच्छानुसार होने लगता है। इसमें प्रयास कम करना पड़ता है, चिंता कम होती है, तनाव नहीं होता और ख़ुशी कहीं अधिक मिलती है।

जब मैंने पहलेपहल जादुई दिन के लिए कृतज्ञता का इस्तेमाल शुरू किया, तो मैंने अपने दिन की उन घटनाओं के लिए पहले से धन्यवाद देने का चुनाव किया, जिन्हें करना मुझे बहुत आनंददायक नहीं लगता था। उनमें से एक सुपरमार्केट जाने का काम था। दिन की शुरुआत में मैं जादुई शब्द कहती थी: "सुपरमार्केट की आसान और सुखद यात्रा के लिए धन्यवाद।" मुझे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि सुपरमार्केट की यात्रा आसान और सुखद कैसे हो सकती है, लेकिन मैंने परिणाम के लिए यथासंभव अधिकतम कृतज्ञता महसूस की।

कृतज्ञता की जादुई शक्ति का परिणाम यह हुआ कि मुझे गेट के ठीक सामने पार्किंग की जगह मिल गई। मुझे दो सहेलियाँ भी मिल गईं। उनमें से एक से मैं काफ़ी समय से नहीं मिली थी और शॉपिंग के बाद हमने एक साथ लंच किया। जिस दूसरी सहेली से मैं मिली, उसने मुझे एक अद्भुत और किफ़ायती हाउस क्लीनर के बारे में बताया। संयोग देखें, मैं ऐसे ही हाउस क्लीनर के सपने देख रही थी। सुपरमार्केट में ख़रीदारी के दौरान मैंने जहाँ भी नज़र डाली, मेरी ज़रूरत की हर चीज़ जादुई रूप से मेरी नज़रों के सामने मौजूद थी। हर चीज़ शेल्फ पर थी और स्टॉक में थी। एक के बाद एक सभी सामान किफ़ायती और विशेष दरों पर उपलब्ध थे। और जब मैं रिकॉर्ड टाइम में ख़रीदारी करने के बाद चेकआउट काउंटर पर पहुँची, तो एक नया काउंटर खुल गया और चेकआउट क्लर्क ने मुझे अपनी ओर बुला लिया। जब क्लर्क मेरे लिए सामान को कंप्यूटर पर दर्ज कर रहा था, तो अचानक उसने पूछ लिया, "क्या आपको बैटरियों की ज़रूरत है?" यह

एक ऐसा सामान था, जिसे ख़रीदना मैं भूल गई थी! सुपरमार्केट की मेरी यात्रा आसान और सुखद से भी परे थी - यह तो दरअसल जादुई थी!

जादुई दिन पाने की कृतज्ञता का इस्तेमाल करने में सुबह केवल चंद मिनटों का ही समय लगता है, जब आप पहले से ही अपने दिन की घटनाओं के लिए धन्यवाद देते हैं, लेकिन केवल यह अभ्यास ही आपके पूरे दिन की घटनाओं को बदल देगा।

जादुई दिन पाने के लिए सुबह उठते समय, या तो बिस्तर छोड़ने के ठीक पहले या फिर नहाते या कपड़े पहनते समय दिन की योजनाओं के बारे में सोचें और प्रत्येक के अच्छी तरह होने के लिए धन्यवाद दें। यह सुनिश्चित करें कि आप यह जादुई अभ्यास सुबह-सुबह ही कर लें और एक सत्र में पूरा कर लें। मन ही मन उन सभी कार्यों के सुखद परिणाम देखें, जो आप सुबह, दोपहर और शाम को करते हैं, जब तक कि सोने का समय नहीं हो जाता। हर योजना या घटना के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें और कल्पना करें कि आप दिन के अंत में धन्यवाद कह रहे हैं और आप बेहद कृतज्ञ हैं, क्योंकि आपका दिन बहुत ही अच्छा गुज़रा!

अधिक कृतज्ञता महसूस करने के लिए आप जितने चाहें, श्रेष्ठतम विशेषणों का इस्तेमाल कर सकते हैं। "अविश्वसनीय रूप से सफल मीटिंग के लिए धन्यवाद।" "फ़ोन कॉल के अद्भुत परिणाम के लिए धन्यवाद।" "ऑफ़िस में बेहतरीन दिन के लिए धन्यवाद।" "रोमांचक मैच के लिए धन्यवाद।" "सफ़ाई के प्रयासरहित और आनंददायक दिन के लिए धन्यवाद।" "मित्रों के साथ बेहतरीन शाम गुज़ारने के लिए धन्यवाद।" "यात्रा के आरामदेह दिन के लिए आपको धन्यवाद।" "व्यायाम से प्राप्त आश्चर्यजनक ऊर्जा के लिए धन्यवाद।" "सर्वश्रेष्ठ पारिवारिक मिलन-समारोह के लिए धन्यवाद।"

यदि आप हर अनुभव पर ज़ोर से जादुई शब्द धन्यवाद बोल सकें, तो यह जादुई अभ्यास अधिक शक्तिशाली हो जाता है, लेकिन यदि आप उन्हें ज़ोर से बोलने की स्थिति में न हों, तो मन ही मन बोलना भी ठीक है।

जब आप दिन के हर काम और घटना के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल पूरा कर लें, तो इस अभ्यास के अंत में कहें, "और आज मेरी तरफ़ बेहतरीन ख़बर भेजने के लिए धन्यवाद!" बिना नागा हर सुबह जब मैं जादुई दिन पाने के लिए कृतज्ञता का इस्तेमाल करती हूँ, तो उस दिन बेहतरीन ख़बर मिलने के लिए धन्यवाद देती हूँ। यक़ीन मानिए, इसके बाद मुझे इतनी बेहतरीन ख़बरें मिलीं, जितनी कि जीवन में पहले कभी नहीं मिली थीं। एक के बाद दूसरे सप्ताह, एक के बाद दूसरे दिन, बेहतरीन ख़बरें आती रहती हैं! हर बार जब मुझे कोई नई बेहतरीन ख़बर मिलती है, तो मैं ख़ास तौर पर कृतज्ञ और रोमांचित होती हूँ, क्योंकि मैं जानती हूँ कि इसे आकर्षित करने के लिए मैंने कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल किया था और परिणाम यह होता है कि इसके बाद उससे भी ज़्यादा अच्छी ख़बरें आती रहती हैं। यदि आप बेहतरीन ख़बर पाना चाहते हैं, तो बस मेरे क़दमों का अनुसरण करें।

जादुई अभ्यास क्रमांक 14

अपने दिन को जादुई बनाएँ

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में धन्यवाद कहें। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. सुबह-सुबह मन ही मन सुबह से लेकर रात तक की अपनी योजनाओं के बारे में सोचें। हर योजना या घटना के बारे में सोचें कि वह अच्छी तरह हुई है और उसके लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें। कल्पना करें कि आप दिन के अंत में धन्यवाद कह रहे हैं और इसके आदर्श ढंग से गुज़रने पर बेहद कृतज्ञ हैं।
3. जब आप पूरे दिन की बेहतरीन तरीक़े से होने वाली सारी घटनाओं के लिए कृतज्ञ हो लें, तो इस जादुई अभ्यास के अंत में कहें: और उस बेहतरीन ख़बर के लिए धन्यवाद, जो मेरी ओर आ रही है!
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

पंद्रहवाँ दिन
जादु से अपने संबंधो को मधुर बनाएँ

यदि आपका कोई संबंध टूट गया हो या आपको उसमें मुश्किल आ रही हो, या आपका दिल टूट गया हो या आप किसी बात के लिए किसी से द्वेष कर रहे हों या उस पर दोष मढ़ रहे हों, तो उसे कृतज्ञता के ज़रिए बदल सकते हैं। कृतज्ञता किसी भी मुश्किल संबंध को जादू से बेहतर बना देगी, चाहे वह व्यक्ति पति हो या पत्नी, भाई हो या बहन, बेटा हो या बेटी, साझेदार, बॉस, व्यावसायिक ग्राहक, ऑफ़िस का सहयोगी, सास-ससुर, अभिभावक, मित्र या पड़ोसी हो।

असल में जब हमारा सामना किसी मुश्किल संबंध से होता है या उसमें कोई चुनौतीपूर्ण स्थिति आती है, तो लगभग हर मामले में हम सामने वाले के प्रति ज़रा सी भी कृतज्ञता महसूस नहीं करते हैं। इसके बजाय हम संबंधों की समस्याओं के लिए सामने वाले पर दोष मढ़ने में जुट जाते हैं और इसका अर्थ यह है कि हमारे मन में रत्ती भर भी कृतज्ञता नहीं होती है। दरअसल, दोष देने से कभी कोई संबंध बेहतर नहीं हुआ है और इससे आपका जीवन कभी बेहतर नहीं बनने वाला। वास्तव में आप जितना अधिक दोष देते हैं, संबंध उतना ही ज़्यादा ख़राब होता जाता है और आपका जीवन भी उतना ही ज़्यादा ख़राब हो जाता है।

चाहे वह संबंध वर्तमान का हो या अतीत का, यदि आप किसी दूसरे व्यक्ति के प्रति दुर्भावना रखते हैं, तो कृतज्ञता का अभ्यास करने से वे भावनाएँ ख़त्म हो जाएँगी। आपको दूसरे व्यक्ति के प्रति अपनी बुरी भावनाओं को हटाने की ज़रूरत क्यों है?

> "क्रोध करना एक सुलगते अंगारे को पकड़ने जैसा है, जिसे आप उठाते तो किसी दूसरे पर फेंकने के इरादे से हैं; लेकिन जलते आप ही हैं।"

गौतम बुद्ध (लगभग 563 ईपू-483 ईपू)

किसी दूसरे व्यक्ति के प्रति बुरी भावनाएँ आपके ही जीवन को जला देती हैं, लेकिन कृतज्ञता उन भावनाओं को ख़त्म कर देती है!

मिसाल के तौर पर, यदि आपका कोई पूर्व जीवनसाथी है, जो आपके बच्चों के ज़रिए आपसे जुड़ा हुआ है और उससे आपके संबंध अच्छे नहीं हैं, तो अपने बच्चों के चेहरे देखें और यह अहसास करें कि यदि पूर्व जीवनसाथी नहीं होता, तो वे इस दुनिया में नहीं होते। बच्चों का जीवन आपके सबसे क़ीमती उपहारों में से एक है। अपने बच्चों की ओर देखें और उनके जीवन के लिए

अपने पूर्व जीवनसाथी को हर दिन धन्यवाद दें! इससे न केवल संबंध में शांति और सौहार्द्र का माहौल बनेगा, बल्कि अपने उदाहरण से आप बच्चों को उनके जीवन का सबसे बड़ा संसाधन - कृतज्ञता - सिखा रहे होंगे।

या, यदि किसी संबंध के ख़त्म होने की वजह से आपका दिल टूट गया है या आप दुखी हैं, तो अपने दर्द से उबरने के लिए आप कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल कर सकते हैं। कृतज्ञता भावनात्मक दर्द को उपचार तथा ख़ुशी में रूपांतरित कर देती है और यह जितनी तेज़ी से काम करती है, उतनी कोई दूसरी चीज़ नहीं करती। मेरे माता-पिता का प्रसंग इसकी आदर्श मिसाल है।

मेरे माता-पिता को पहली नज़र में ही एक-दूसरे से प्रेम हो गया था। जिस पल वे मिले, तभी से वे साथ रहने के लिए सचमुच कृतज्ञ थे और उनका विवाह मेरी नज़र में संसार का सबसे सुखद विवाह था।

पिताजी की मृत्यु होने पर माँ बहुत दुखी हो गईं। महीनों की पीड़ा के बाद उन्होंने कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल शुरू किया और अपने अथाह दुख-दर्द के बावजूद कृतज्ञ होने के लिए चीज़ों की तलाश की। उन्होंने अतीत से शुरुआत की और ख़ुशी के वे सारे अद्भुत समय याद किए, जो पिताजी के साथ उन्होंने कई दशकों तक बिताए थे। फिर उन्होंने अगला बड़ा क़दम उठाया और भविष्य में कृतज्ञ होने के लिए चीज़ों की तलाश करने लगीं। एक-एक करके उन्हें वे चीज़ें मिल गईं। इस तरह उन्हें वे सारी चीज़ें मिल गईं या याद आ गईं, जो वे हमेशा से करना चाहती थीं, लेकिन पिताजी के जीवित रहते वक़्त उन्हें करने का समय नहीं था। कृतज्ञता के इस साहसिक क़दम के ज़रिए उनके सपनों को जादुई तरीक़े से साकार करने के अवसरों का सैलाब आने लगा और उनका जीवन दोबारा ख़ुशियों से भर गया। कृतज्ञता की जादुई शक्ति ने माँ को एक नया जीवन दिया।

आज के जादुई अभ्यास के लिए आप उस अंगारे की तलाश करने जा रहे हैं, जो आपके जीवन को जला रहा है और कृतज्ञता द्वारा आप इसे सचमुच सोने में बदल सकते हैं! कोई ऐसा मुश्किल, समस्याग्रस्त या टूटा हुआ संबंध चुनें, जिसे आप बेहतर बनाना चाहते हैं। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह व्यक्ति आपके जीवन में वर्तमान में है या यह अतीत का कोई संबंध है या वह व्यक्ति अब आपके जीवन में नहीं है।

बैठ जाएँ और जिस व्यक्ति को आपने चुना है, उसके बारे में कृतज्ञ होने के लिए दस चीज़ों की सूची बना लें। संबंध के इतिहास में जाकर सोचें और उस व्यक्ति के बारे में बेहतरीन चीज़ों की सूची बनाएँ या उस संबंध से आपको मिली बेहतरीन चीज़ों पर विचार करें। इसका सबसे आसान तरीक़ा संबंध के कमज़ोर या ख़त्म होने से पहले की परिस्थितियों पर ग़ौर करना है। यदि संबंध कभी अच्छा नहीं रहा था, तो उस व्यक्ति में अच्छे गुणों की तलाश करने के लिए गहन सोच-विचार करें, क्योंकि वे वहाँ पर मौजूद होंगे।

यह जादुई अभ्यास इस बारे में नहीं है कि कौन सही है और कौन ग़लत। किसी ने आपके साथ जो भी किया हो, सामने वाले ने आपसे जो भी कहा हो या न कहा हो, जो भी किया हो या न

किया हो, उसके बारे में आप कैसा भी महसूस करते हों, आप उस संबंध का उपचार जादू से कर सकते हैं और इस काम के लिए आपको सामने वाले की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

हर संबंध में सोना छिपा होता है - मुश्किल संबंध में भी। अपने सारे संबंधों और जीवन को समृद्ध बनाने के लिए आपको उस सोने को खोजना होता है। जब आप सोने के ढेले की खुदाई करें और उसे खोज लें, तो उसे लिख लें। उस व्यक्ति को नाम से संबोधित करें और अपने वाक्य को कृतज्ञतापूर्वक व्यक्त करें:

__नाम__ । मैं __के लिए__कृतज्ञ हूँ?

1. पॉल, साथ बिताए समय के लिए मैं आपकी कृतज्ञ हूँ। भले ही हमारा विवाह टूट चुका है, लेकिन इससे मैंने बहुत कुछ सीखा है। अब मैं पहले से कहीं अधिक समझदार हूँ और हमारे विवाह से मैंने जो भी सीखा है, उसका इस्तेमाल मैं आज अपने कई संबंधों में कर रही हूँ।
2. पॉल, मैं हर उस चीज़ के लिए कृतज्ञ हूँ, जो आपने हमारे वैवाहिक जीवन को सफल बनाने के लिए की, क्योंकि दस वर्षों के वैवाहिक जीवन का अर्थ यह है कि आपने वाक़ई कोशिश की थी।
3. पॉल, मैं हमारे बच्चों के लिए आपके प्रति कृतज्ञ हूँ। हर दिन उनसे मुझे जो ख़ुशी मिलती है, वह आपके बिना संभव नहीं थी।
4. पॉल, मैं कड़ी मेहनत और उन लंबे घंटों के लिए आपके प्रति कृतज्ञ हूँ, जो आपने हमारे परिवार को पालने के लिए लगाए, जबकि उस दौरान मैं घर पर रहकर हमारे बच्चों को सँभाल रही थी। हम सबकी ज़िम्मेदारी उठाना बहुत बड़ी बात थी, इसलिए धन्यवाद।
5. पॉल, हमारे बच्चों को बड़ा होते देखने के क़ीमती पलों के लिए मैं आपके प्रति कृतज्ञ हूँ। मुझे अपने बच्चों को पहली बार बोलते और चलते देखने का अवसर मिला, जबकि आप उस अवसर से वंचित रहे।
6. पॉल, दुख और असफलता के मुश्किल समय में आपके सहारे के लिए मैं कृतज्ञ हूँ।
7. पॉल, मैं उस समय के लिए आपके प्रति कृतज्ञ हूँ, जब मैं बीमार थी और आपने मुझे तथा बच्चों को सँभालने के पूरे जतन किए थे।
8. पॉल, मैं उस बेहतरीन समय के लिए कृतज्ञ हूँ, जो हमने एक साथ बिताए; और हमारे जीवन में ऐसे कई मौक़े आए थे।
9. पॉल, मैं कृतज्ञ हूँ कि आप हमारे बच्चों के पिता बने रहना चाहते हैं।
10. पॉल, मैं आपके सहारे के लिए कृतज्ञ हूँ और उस समय के लिए, जो आप हमारे बच्चों को देना चाहते हो। मैं जानती हूँ कि आपके लिए भी वे उतने ही मायने रखते हैं, जितने कि मेरे लिए।

जब आप दस चीज़ों की अपनी कृतज्ञता सूची पूरी कर लेते हैं, तो आपको उस व्यक्ति और संबंध

के बारे में काफ़ी बेहतर महसूस करना चाहिए। आप जिस चरम बिंदु तक पहुँचना चाहते हैं, वह यह है कि आपके मन में उस व्यक्ति के प्रति कोई भी बुरी भावना न रहे, क्योंकि उन भावनाओं से आपके ही जीवन को नुकसान होता है। यह जान लें कि हर संबंध अलग होता है और यदि ज़रूरत हो, तो आप इस जादुई अभ्यास को कई दिनों तक दोहराने का विकल्प चुन सकते हैं, जब तक कि आप उस बिंदु पर न पहुँच जाएँ, जहाँ आपके मन में उस व्यक्ति के प्रति कोई भी बुरी भावना न बची रहे।

यदि आप किसी वर्तमान संबंध को बेहतर बनाने के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो आप उस संबंध को चमत्कारिक ढंग से अपनी आँखों के सामने बदलता हुआ देखेंगे। दरअसल, कृतज्ञता से संबंध को जादुई अंदाज़ में बदलने के लिए केवल एक व्यक्ति की ही आवश्यकता होती है, लेकिन जो व्यक्ति कृतज्ञता का इस्तेमाल करता है, उसे जीवन भर उसके लाभ मिलते हैं।

यदि आप अतीत का कोई संबंध चुनते हैं, जहाँ अब उस व्यक्ति से आपका कोई संपर्क नहीं है, तो आप अपने भीतर ख़ुशी व शांति का प्रवाह महसूस करेंगे और साथ ही जीवन के अन्य वर्तमान संबंधों को भी जादू से बेहतर बनता देखेंगे।

भविष्य में, यदि कोई संबंध चुनौतीपूर्ण बने, तो इस जादुई अभ्यास का तत्काल इस्तेमाल करने की याद रखें। इस तरह आप मुश्किलों को बढ़ने से पहले ही रोक देंगे, और संबंध में जादू को बढ़ा देंगे!

जादुई अभ्यास क्रमांक 15

जादू से अपने संबंधों को मधुर बनाएँ

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में धन्यवाद कहें। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. किसी **एक** मुश्किल, समस्याग्रस्त या टूटे संबंध को चुनें, जिसे आप बेहतर बनाना चाहते हों।
3. बैठकर **दस** चीज़ों की सूची लिखें, जिनके लिए आप चुने हुए व्यक्ति के प्रति कृतज्ञ हैं। इसे निम्न तरीके से लिख लें:

   __नाम__। मैं __क्या?__ के लिए कृतज्ञ हूँ।
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

सोलहवाँ दिन
स्वास्थ्य में जादू और चमत्कार

"चमत्कार प्रकृति के विपरीत नहीं हैं; यह तो सिर्फ़ उसके विपरीत है, जो हम प्रकृति के बारे में अब तक जानते हैं।"

सेंट ऑगस्टिन (354-430)
धर्मशास्त्री और कैथोलिक धर्माध्यक्ष

हमें ज़्यादातर समय स्वस्थ, ऊर्जावान और ख़ुशी से भरपूर महसूस करना चाहिए, क्योंकि संपूर्ण स्वास्थ्य का हमारा जन्मसिद्ध अधिकार हमें ऐसा ही महसूस होता है। बहरहाल, वास्तविकता यह है कि अधिकतर लोग अक्सर ऐसा महसूस नहीं करते हैं, बशर्ते वे ऐसा कभी करते भी हों। कई लोग बीमारियों, अपने शरीर की कार्यप्रणाली संबंधी समस्याओं या अवसाद व अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से परेशान रहते हैं, जो सभी संपूर्ण-से-कम स्वास्थ्य की अवस्थाएँ हैं।

आपके शरीर और मन में आपको संपूर्ण स्वास्थ्य की जिस अवस्था का अनुभव करना चाहिए, उसे जादुई ढंग से शुरू करने के सबसे तेज़ तरीक़ों में से एक है कृतज्ञता। दरअसल, हम उपचार के जो चमत्कार होते देखते हैं, वे मानव शरीर में तुरंत पूर्ण स्वास्थ्य को दोबारा लौटाने का परिणाम भर होते हैं, जबकि इससे पहले स्वास्थ्य संपूर्ण या आदर्श से कमतर था। यदि आप यह नहीं सोचते हैं कि कृतज्ञता आपके स्वास्थ्य और शरीर में चमत्कार कर सकती है, तो द सीक्रेट वेबसाइट www.thesecret.tv/stories पर चमत्कार की हज़ारों कहानियों में से कुछ पढ़ लें।

कृतज्ञता की जादुई शक्ति तन-मन में स्वास्थ्य के स्वाभाविक प्रवाह को बढ़ाती है और यह ज़्यादा तेज़ी से स्वस्थ होने में शरीर की मदद कर सकती है, जैसा असंख्य अध्ययन दर्शा चुके हैं। कृतज्ञता की जादुई शक्ति अच्छी शारीरिक देखभाल, पोषण और चिकित्सकीय मदद से भी जुड़ी होती है, जिसका अनुसरण करने का आपने चुनाव किया है।

जब आपके शरीर में कोई बीमारी या विपरीत स्थिति होती है, तो ज़ाहिर है, इसके बारे में आपके मन में नकारात्मक भावनाएँ हो सकती हैं, जैसे चिंता, कुंठा या डर। लेकिन एक बात ध्यान रखें, बीमारी के प्रति नकारात्मक भाव रखने से स्वास्थ्य दोबारा नहीं लौटता है। वास्तव में, इसका विपरीत असर होता है - यानी इससे स्वास्थ्य और भी कमज़ोर हो जाता है। अपनी सेहत बढ़ाने के लिए आपको नकारात्मक भावनाओं के बजाय सकारात्मक भावनाएँ रखने की ज़रूरत है

और इसका सबसे आसान तरीक़ा है कृतज्ञता।

कई लोगों के मन में अपने शारीरिक हुलिए को लेकर आलोचनात्मक विचार और असंतोष की भावनाएँ होती हैं। दुर्भाग्य से ऐसे विचार और भावनाएँ स्वास्थ्य के जादुई प्रवाह को भी कम कर देती हैं। यदि आप अपने शरीर की किसी चीज़ को पसंद नहीं करते हैं, तो आप अपने शरीर के लिए कृतज्ञ नहीं हो रहे हैं। इस बारे में सोचें। आकर्षण का नियम आपके शरीर के बारे में अधिक शिकायतें और समस्याएँ ले आता है, जिन्हें लेकर शिकायत की जा सके, इसलिए अपने शरीर या हुलिए के बारे में शिकायत करके आप अपने स्वास्थ्य को बहुत जोखिम में डाल देते हैं।

"जिसके भी पास **कृतज्ञता** (अपने स्वास्थ्य और शरीर के लिए) नहीं है, उसके पास जो है वह सब भी उससे ले लिया जाएगा।"

"जिसके भी पास **कृतज्ञता** (अपने स्वास्थ्य और शरीर के लिए) है, उसे अधिक दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा।"

इस वक़्त आप चाहे बीमार हों, अस्वस्थ हों या दर्द में हों, लेकिन ये शब्द पढ़ते समय आप स्वास्थ्य का उपहार पा रहे हैं। दर्द या बीमारी में कृतज्ञता की भावनाओं को जाग्रत करना बहुत मुश्किल हो सकता है, लेकिन हल्की सी कृतज्ञता भी शरीर में स्वास्थ्य के जादुई प्रवाह को बढ़ाने में मदद करती है।

आज का अभ्यास - स्वास्थ्य में जादू और चमत्कार - इस तरह तैयार किया गया है, ताकि आपके स्वास्थ्य और प्रसन्नता में उल्लेखनीय वृद्धि हो जाए। और परिणामों की गति को तीव्र करने के लिए हम त्रिआयामी नीति बताने जा रहे हैं।

पहला क़दम : जो स्वास्थ्य आपने पाया है (अतीत)

बचपन, किशोरावस्था और वयस्क जीवन में आपको जो बेहतरीन स्वास्थ्य मिला था, उसके बारे में सोचें। ऐसे समय के बारे में सोचें, जब आप ऊर्जा से लबालब थे और ख़ुश थे। मन ही मन तीन अलग-अलग समय याद करें, जब आप ख़ुद को संसार के शिखर पर महसूस कर रहे थे। उन्हें याद करते वक़्त जादुई शब्द धन्यवाद कहें और उन समय के लिए सच्ची कृतज्ञता महसूस करें। यदि आप अपने जीवन के बड़े पलों को याद करें, तो आपको बड़ी आसानी से तीन अलग-अलग समय याद आ जाएँगे।

दूसरा क़दम : स्वास्थ्य जो आप प्राप्त कर रहे हैं (वर्तमान)

उस स्वास्थ्य के बारे में सोचें, जिसका लुत्फ़ आप आज उठा रहे हैं। हर उस अंग, तंत्र और शारीरिक इंद्रिय के बारे में कृतज्ञता महसूस करें, जो आपके शरीर में वर्तमान में अच्छी तरह काम कर रही है। अपने हाथों, पैरों, आँखों, कानों, लिवर, किडनी, मस्तिष्क या हृदय के बारे में सोचें। अपने शरीर के पाँच कार्यों के बारे में सोचें, जो अच्छे हैं और एक-एक करके प्रत्येक के लिए मन ही मन जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

तीसरा क़दम : स्वास्थ्य जो आप पाना चाहते हैं (भविष्य)

आप अपने शरीर की एक चीज़ को चुनने जा रहे हैं, जिसे आप आज के जादुई अभ्यास के ज़रिए बेहतर बनाना चाहते हैं, लेकिन आप एक बहुत ख़ास तरीक़े से इसके लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करने जा रहे हैं। उस आदर्श अवस्था के बारे में सोचें, जिसे आप बेहतर बनाना चाहते हैं। जब आप किसी अंग की आदर्श अवस्था के लिए धन्यवाद देते हैं, तो आप उसे दोबारा पाने के लिए सक्रिय कर रहे हैं।

अक्सर जब किसी व्यक्ति को पता चलता है कि उसे किसी प्रकार का रोग या बीमारी है, तो वह न सिर्फ़ उसके बारे में बहुत बातें करता है, बल्कि वह रोग पर शोध भी करता है यानी तबियत बिगड़ने के संभावित लक्षणों और भयंकर परिणामों के बारे में जानकारी इकट्ठी करता है। दूसरे शब्दों में, वह उस रोग पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित कर लेता है। बहरहाल, आकर्षण का नियम कहता है कि हम समस्या पर ध्यान केंद्रित करके उसे दूर नहीं कर सकते, क्योंकि इससे तो समस्या सिर्फ़ अधिक बुरी ही बनती है। इसके बजाय, हमें इसका ठीक विपरीत करना चाहिए। हमारे शरीर का जो अंग गड़बड़ है, उसकी आदर्श अवस्था पर ध्यान, विचार व भावनाएँ केंद्रित करें। हमारे शरीर के किसी अंग की आदर्श अवस्था के लिए कृतज्ञता शक्तिशाली तरीक़े से हमारे विचारों और भावनाओं का इस्तेमाल करती है, ताकि हम उसे चुंबक की तरह अपनी ओर आकर्षित कर सकें - एक झटके में!

आप अपने शरीर की जैसी आदर्श अवस्था चाहते हों, एक मिनट तक उसका मानसिक चित्र देखें। और जैसे ही आप मन में अपने शरीर को आदर्श अवस्था में देखते हैं, इस बात के लिए इस तरह कृतज्ञ हों, जैसे आपको यह सचमुच मिल गई हो।

इसलिए अगर आप अपनी किडनी को जादू से स्वस्थ करना चाहते हैं, तो मज़बूत और स्वस्थ किडनियों के लिए कृतज्ञ बनें, जो आपके शरीर के कचरे को साफ़ करके बाहर निकालती हैं। यदि आप अपने रक्त में जादू से स्वास्थ्य लौटाना चाहते हैं, तो शुध्द और स्वस्थ रक्त के लिए कृतज्ञ बनें, जो आपके शरीर के सारे अंगों तक ऑक्सीजन तथा पोषक तत्व प्रवाहित करता है। यदि आप अपने हृदय को जादू से दोबारा स्वस्थ करना चाहते हैं, तो शक्तिशाली और स्वस्थ हृदय के लिए धन्यवाद दें, जो शरीर के हर अंग को सही-सलामत रखता है।

यदि आप जादू से अपनी आँखों की रोशनी को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो उत्कृष्ट रोशनी के लिए धन्यवाद दें। यदि आप अपनी सुनने की शक्ति को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो सुनने की आदर्श शक्ति के लिए धन्यवाद दें। यदि आप अधिक लचीलापन चाहते हैं, तो आदर्श ढंग से लचीले और चपल शरीर के लिए धन्यवाद दें। यदि आप वज़न कम करना चाहते हैं, तो पहले उस आदर्श वज़न के बारे में सोचें, जो आप प्राप्त करना चाहते हैं, फिर उस आदर्श वज़न पर ख़ुद की कल्पना करें और फिर इसके लिए धन्यवाद दें, मानो आप उसे इसी वक़्त प्राप्त कर चुके हैं।

चाहे आप किसी भी चीज़ को बेहतर बनाना चाहते हों, पहले आदर्श अवस्था के साथ स्वयं की कल्पना करें और फिर आदर्श अवस्था के लिए कृतज्ञ बनें, मानो आप उसे इसी वक़्त प्राप्त कर चुके हैं।

“हमारे भीतर की प्राकृतिक शक्तियाँ ही रोग की सच्ची उपचारक हैं।”

हिप्पोक्रेट्स (लगभग 460-लगभग 370 ईपू)
पाश्चात्य चिकित्सा के जनक

स्वास्थ्य में जादू और चमत्कार अभ्यास का आप हर दिन अनुसरण कर सकते हैं। यदि आपको आवश्यकता महसूस हो और आप पूर्ण स्वास्थ्य को जादुई तरीक़े से दोबारा पाने या शरीर के किसी पहलू को बेहतर बनाने की प्रक्रिया को सचमुच तेज़ करना चाहते हैं, तो आप इसे एक दिन में कई बार भी कर सकते हैं। लेकिन यह अनिवार्य है कि जब भी आपके मन में अपने शरीर या स्वास्थ्य की वर्तमान अवस्था के बारे में कोई नकारात्मक विचार या भाव आए, तो उसकी जगह तत्काल आदर्श अवस्था का चित्र मन में लाएँ और सचमुच कृतज्ञ बनें, मानो आप इसी समय उसे हासिल कर चुके हैं।

अपने शरीर की अच्छी तरह देखभाल करने के अलावा स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने का सबसे प्रभावी तरीक़ा स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञ बने रहना है।

जादुई अभ्यास क्रमांक 16

स्वास्थ्य में जादू और चमत्कार

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. अपने जीवन के उन **तीन** अलग-अलग क्षणों को याद करें, जब आप ख़ुद को संसार के शिखर पर महसूस करते थे और उस समय के लिए सच्चा धन्यवाद दें।
3. अपने शरीर के **पाँच** कार्यों के बारे में सोचें, जो अच्छी तरह हो रहे हैं और एक-एक करके उनके लिए धन्यवाद दें।
4. अपने शरीर या स्वास्थ्य की कोई **एक** ऐसी चीज़ चुनें, जिसे आप बेहतर बनाना चाहते हैं। एक मिनट तक अपने शरीर या स्वास्थ्य की आदर्श अवस्था की कल्पना करें। फिर इस आदर्श अवस्था के लिए धन्यवाद दें।
5. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

सत्रहवाँ दिन
मैजिक चेक

“जादुई सृष्टि में किसी प्रकार का संयोग या अनहोनी नहीं होती। कोई भी चीज़ तब तक नहीं होती, जब तक कि कोई व्यक्ति इच्छा करके उसे घटित न कर दे।”

विलियम एस. बरोज़ (1914-1997)
लेखक और कवि

जब आप कृतज्ञता की जादुई शक्ति को किसी नकारात्मक परिस्थिति पर केंद्रित कर लेते हैं, तो एक नई स्थिति उत्पन्न होती है, जो पुरानी स्थिति को ख़त्म कर देती है। इसका अर्थ है कि जब आप उस स्थान पर पहुँच जाते हैं, जहाँ धन के प्रति कृतज्ञता धन की कमी से अधिक महसूस होती है, तो एक नई परिस्थिति निर्मित हो जाती है, जिससे धन की कमी ख़त्म हो जाती है और जादू से अधिक धन आने लगता है।

धन संबंधी सारी बुरी भावनाएँ धन को आपसे दूर धकाती हैं और आपके जीवन में धन की मात्रा को कम कर देती हैं। यही नहीं, जब भी आप धन के बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो आप हर बार उसे थोड़ा और कम कर देते हैं। यदि आपके मन में धन को लेकर ईर्ष्या, निराशा, चिंता या डर जैसी भावनाएँ हैं, तो आपको अधिक धन नहीं मिल सकता। आकर्षण का नियम कहता है कि समान ही समान को आकर्षित करता है। इसलिए यदि आप इस बात पर निराशा महसूस करते हैं कि आपके पास पर्याप्त धन नहीं है, तो आपको ऐसी निराशाजनक परिस्थितियाँ अधिक मिलेंगी। यदि आप धन को लेकर चिंतित हैं, तो आपको धन के बारे में अधिक चिंताजनक स्थितियाँ मिलेंगी। यदि आप धन की अवस्था को लेकर भय महसूस करते हैं, तो आपको धन को लेकर भयभीत करने वाली अधिक स्थितियाँ मिलेंगी।

यह करना कितना ही मुश्किल हो, लेकिन आपको अपनी वर्तमान स्थिति को नज़रअंदाज़ करना होगा। वर्तमान में आप पैसे की चाहे जितनी कमी महसूस कर रहे हों, उसे नज़रअंदाज़ कर दें। कृतज्ञता ऐसा करने का शर्तिया तरीका है। यह हो ही नहीं सकता कि आप धन के प्रति कृतज्ञ हों और उसी समय उसे नज़रअंदाज़ करें। यह हो ही नहीं सकता कि आप धन के बारे में कृतज्ञ हों और उसी समय उसे लेकर चिंतातुर विचार भी सोचें। इसी तरह यह भी नहीं हो सकता, कि आप धन के बारे में कृतज्ञता महसूस करें और उसी समय उसे लेकर डर के विचार आपके मन में आएं। जब आप धन के बारे में कृतज्ञ होते हैं, तो आप न सिर्फ़ धन को दूर धकेलने वाले

नकारात्मक विचारों और भावनाओं को रोक देते हैं, बल्कि अपनी ओर अधिक धन लाने की अचूक विधि भी आज़मा रहे हैं!

आप अब तक उस धन के लिए कृतज्ञता का अभ्यास कर चुके हैं, जो आपने पाया है और जो आप पा रहे हैं। इसलिए अपने मनचाहे धन के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करने से पहले आपको उन विभिन्न तरीक़ों और उपायों को समझने की ज़रूरत है, जिनसे धन-दौलत आपके जीवन में आ सकती है। चूँकि धन आने पर आप हर बार धन के लिए कृतज्ञ नहीं होते हैं, इसलिए आप प्रचुरता को अपनी ओर प्रवाहित होने से रोक देंगे।

धन कई तरीक़ों से आपके पास आ सकता है, जैसे अप्रत्याशित चेक, तनख़्वाह बढ़ना, लॉटरी जीतना, टैक्स रिफ़ंड पाना या किसी से धन का अप्रत्याशित उपहार मिलना। आपका धन तब भी बढ़ सकता है, जब कोई दूसरा सामूहिक कॉफ़ी, लंच या डिनर का बिल चुका दे; जब आप कोई सामान ख़रीदने वाले हों और इसे डिस्काउंट पर मिलता देखें या किसी ख़रीदारी पर मनीबैक ऑफ़र हो या कोई आपको किसी ऐसी चीज़ का उपहार दे दे, जो आपको ख़रीदनी ही थी। इनमें से प्रत्येक परिस्थिति का अंतिम परिणाम यह होता है कि आपके पास अधिक धन होगा! इसलिए किसी भी स्थिति के उत्पन्न होने पर ख़ुद से पूछें: क्या इसका मतलब यह है कि मेरे पास अधिक धन है? अगर ऐसा है, तो आपको उस परिस्थिति से प्राप्त होने वाले धन के लिए बहुत कृतज्ञ होने की ज़रूरत है!

यदि आप किसी मित्र को बताते हैं कि आप कोई सामान ख़रीदने वाले हैं और वह आपको उसे उधार या भेंट में दे देता है, क्योंकि अब वह उसका इस्तेमाल नहीं करता है या यदि आप यात्रा की योजना बना रहे हैं और किसी टूर के ख़ास डिस्काउंट के बारे में सुनते हैं या कोई उधार देने वाली संस्था ब्याज दर कम कर देती है या कोई सर्विस प्रोवाइडर आपको बेहतर पैकेज देता है, तो पैसों की बचत से आपका धन जादू से बढ़ जाएगा। क्या आप समझ रहे हैं कि ऐसी अनगिनत परिस्थितियाँ हो सकती हैं, जिनसे आपको धन मिल सकता है?

संभावना इस बात की है कि आपने अतीत में इनमें से कुछ स्थितियों का अनुभव किया होगा और चाहे आपको ऐसा अहसास हुआ हो या नहीं, उस वक़्त वे इसलिए हुईं, क्योंकि आपने उन्हें आकर्षित किया था। लेकिन जब कृतज्ञता आपकी जीवनशैली बन जाती है, तो आप हर समय जादुई स्थितियों को आकर्षित करते हैं! कई लोग इसे ख़ुशक़िस्मती कहते हैं, लेकिन इसमें क़िस्मत जैसी कोई चीज़ नहीं है; यह तो सृष्टि का नियम है।

जिस परिस्थिति के फलस्वरूप आपको अधिक धन मिलता है या पैसों से ख़रीदी जाने वाली कोई चीज़ मिलती है, हर वह परिस्थिति आपकी कृतज्ञता का परिणाम है। आपको यह जानकर बहुत ख़ुशी होगी कि आपने ऐसा कर दिया। और जब आप कृतज्ञता के साथ अपनी प्रसन्नता को भी मिला देते हैं, तो आपके पास एक सचमुच चुंबकीय शक्ति हो जाती है, जो अधिकाधिक समृद्धि को आपकी ओर आकर्षित करती रहेगी।

कुछ साल पहले जब मैं अमेरिका आई थी, तब मेरे पास सिर्फ़ दो सूटकेस थे। मैंने एक लगभग ख़ाली अपार्टमेंट में अपने कंप्यूटर को गोद में रखकर काम किया। मेरे पास कार नहीं थी,

इसलिए मैं अधिकतर जगह पैदल जाती थी। लेकिन मैं हर चीज़ के लिए कृतज्ञ थी। मैं अमेरिका में रहने के लिए कृतज्ञ थी। उस काम के लिए कृतज्ञ थी, जो मैं कर रही थी। मैं अपने लगभग ख़ाली अपार्टमेंट के लिए भी कृतज्ञ थी, जिसमें चार प्लेटें, चार चाकू, चार काँटे और चार चम्मच थे। मैं कृतज्ञ थी कि अधिकतर जगहों तक पैदल जा सकती थी और मैं कृतज्ञ थी कि सड़क के पार एक टैक्सी स्टैंड था। फिर एक अविश्वसनीय घटना हुई - मेरे एक परिचित ने मुझे कुछ महीनों के लिए एक ड्राइवर और कार उधार देने का निर्णय लिया। कंप्यूटर को छोड़ दिया जाए, तो मैं जीवन की सबसे बुनियादी भौतिक वस्तुओं के साथ जी रही थी, लेकिन फिर देखते ही देखते मेरे पास एक व्यक्तिगत ड्राइवर के साथ कार भी आ गई! मैं कृतज्ञ थी, इसलिए मुझे अधिक दिया गया। और कृतज्ञता होने पर जादू ठीक इसी तरह होता है।

आप जो धन पाना चाहते हैं, उसके लिए आज के जादुई अभ्यास से कई लोगों को आश्चर्यजनक परिणाम मिले हैं। इस अभ्यास के अंत में आप ग्रेटिट्यूड बैंक ऑफ़ द यूनिवर्स का एक कोरा चेक पाएँगे, जिसे आप ख़ुद के नाम लिखने जा रहे हैं। जितना भी धन आप पाना चाहते हैं, चेक पर भर लें। साथ ही अपना नाम और आज की तारीख़ डाल दें। जो एक चीज़ आप वाक़ई चाहते हैं, उसके लिए निश्चित राशि चुन लें, क्योंकि आप धन के लिए तब अधिक कृतज्ञता महसूस करेंगे, जब आपको पता होगा कि आप उससे क्या ख़रीदने वाले हैं। धन आपकी इच्छापूर्ति का एक साधन है, लेकिन यह अंतिम परिणाम नहीं है, इसलिए अगर आपने केवल धन के बारे में सोचा, तो आप उतनी अधिक कृतज्ञता महसूस नहीं कर पाएँगे। जब आप अपनी मनचाही चीज़ों को वास्तव में पाने या मनचाहे काम करने की कल्पना करते हैं, तो आप कहीं अधिक कृतज्ञता महसूस करेंगे!

आप पुस्तक के मैजिक चेक की फ़ोटोकॉपी करा सकते हैं या उसे स्कैन कर सकते हैं। आपको www.thesecret.tv/magiccheck वेबसाइट पर ढेर सारे कोरे मैजिक चेक्स मिल जाएँगे।

यदि आप चाहें, तो पहले मैजिक चेक में छोटी राशि भरकर शुरुआत करें। छोटी धनराशि मिलने के बाद आप अगले चेक में राशि बढ़ा सकते हैं। छोटी राशि से शुरू करने का लाभ यह है कि जब आपको यह जादू से मिल जाती है, तो आप जान जाएँगे कि आपने यह कर दिया है। आप पूरी तरह जान जाएँगे कि कृतज्ञता का जादू असरदार है और आप जो कृतज्ञता व ख़ुशी महसूस करेंगे, उनसे अधिक बड़ी राशियों का मिलना अधिक विश्वसनीय महसूस होने लगेगा।

एक बार जब आप मैजिक चेक के विवरण भर लें, तो चेक अपने हाथों में थामें और उस निश्चित चीज़ के बारे में सोचें, जिसके लिए आप धन चाहते हैं। मन में एक तस्वीर लाएँ और उस धन से अपनी मनचाही चीज़ ख़रीदने का चित्र देखें। इसमें अधिकाधिक रोमांच और कृतज्ञता भर लें।

शायद आप नए जूतों, कंप्यूटर या नए बिस्तर के लिए पैसे चाहते हैं, इसलिए तस्वीर में देखें कि आप अपनी मनचाही चीज़ सचमुच किसी स्टोर में ख़रीद रहे हैं। यदि आप मनचाही चीज़ ऑनलाइन ख़रीदना चाहते हैं, तो तस्वीर में देखें कि आप डिलिवरी ले रहे हैं, ताकि आप रोमांच और कृतज्ञता महसूस करें। आप विदेश यात्रा के लिए धन चाह सकते हैं, या अपने बच्चे की कॉलेज शिक्षा के लिए, इसलिए अपने हवाई जहाज़ के टिकट ख़रीदने या कॉलेज बैंक अकाउंट खोलने की कल्पना करें। और इतने ख़ुश तथा कृतज्ञ महसूस करें, मानो आपको मनचाही चीज़

सचमुच मिल गई हो!

जब आप ये क़दम पूरे कर लें, तो मैजिक चेक लेकर किसी ऐसी जगह रख दें, जहाँ यह अक्सर दिखता रहे। दिन में कम से कम दो और बार मैजिक चेक हाथों में लें, यह तस्वीर देखें कि मनचाही चीज़ ख़रीदने के लिए आप सचमुच उस धन का इस्तेमाल कर रहे हैं और अधिकाधिक कृतज्ञ व रोमांचित महसूस करें, मानो आप सचमुच यह कर रहे हों। यदि आप चाहें, तो यह अभ्यास दिन में कई बार कर सकते हैं। जैसा किसी भी अन्य जादुई अभ्यास के साथ है, आप कभी इसकी अति नहीं कर सकते।

दिन के अंत में इस मैजिक चेक को या तो ऐसी जगह रख दें जहाँ आपने इसे पाया था या किसी दूसरी ऐसी जगह रख दें, जहाँ आप इसे हर दिन देख सकें। आप इसे अपने बाथरूम के दर्पण, फ़्रिज, जादुई पत्थर के नीचे, अपनी कार या वॉलेट में या कंप्यूटर के पीछे रख सकते हैं। जब भी आप मैजिक चेक देखें, महसूस करें मानो आपको धन मिल गया हो और कृतज्ञ बनें कि अब आप जो करना या पाना चाहते हैं, वह कर या पा सकते हैं।

जब आपको मैजिक चेक में लिखी राशि मिल जाए या फिर किसी जादुई तरीक़े से वह सामान मिल जाए, जिस पर आप वह धन ख़र्च करना चाहते थे, तो उस चेक पर नई राशि लिख दें। इस बार किसी नई चीज़ के लिए, जिसे आप सचमुच चाहते हों। मैजिक चेक के अभ्यास को आप जितने लंबे समय तक चाहें, कर सकते हैं।

जादुई अभ्यास क्रमांक 17

मैजिक चेक

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. अपने मैजिक चेक में वह राशि भर लें, जिसे आप पाना चाहते हैं। साथ ही अपना नाम और आज की तारीख़ लिख लें।
3. मैजिक चेक को हाथों में थामें और कल्पना करें कि आप वह ख़ास चीज़ ख़रीद रहे हैं, जिसके लिए आप पैसा चाहते हैं। आप उसे पा चुके हैं, यह महसूस करते हुए अधिक से अधिक ख़ुशी और कृतज्ञता महसूस करें।
4. आज मैजिक चेक अपने साथ ले जाएँ या किसी ऐसी जगह रख दें, जहाँ वह आपको अक्सर दिखता रहे। कम से कम **दो** अन्य अवसरों पर चेक अपने हाथों में लें और यह तस्वीर देखें कि आप मनचाही चीज़ ख़रीदने के लिए उस धन का इस्तेमाल कर रहे हैं। उतने ही कृतज्ञ महसूस करें, मानो आप सचमुच ऐसा कर रहे हों।
5. दिन के अंत में जादुई चेक किसी ऐसी जगह रख दें, जहाँ आप इसे हर दिन देख सकें। जब आप चेक पर लिखी धनराशि या वह सामान पा लें, जिस पर आप वह पैसा ख़र्च करना चाहते थे, तो उस चेक पर नई राशि लिख दें, जिससे आप सचमुच कोई नई चीज़ ख़रीदना या करना चाहते हैं। क़दम 2 से लेकर क़दम 4 तक दोहराएँ।
6. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

इस चेक को फ़ोटोकॉपी या स्कैन करा लें और फिर इसमें तारीख़, अपना नाम तथा अपनी मनचाही राशि भर लें।

अठारहवाँ दिन
जादूई कार्यसूची

"संसार जादुई चीज़ों से भरा है, जो हमारी बुद्धि के पैने होने का इंतज़ार कर रही हैं।"

ईडेन फ़िलपॉट्स (1862-1960)
उपन्यासकार और कवि

अगर आप इस बारे में सोचें, तो दरअसल कृतज्ञता आपकी सबसे अच्छी मित्र है। यह हमेशा आपके लिए मौजूद रहती है, हमेशा आपकी मदद करने के लिए उपलब्ध रहती है, आपको कभी नीचा नहीं दिखाती है, कभी निराश नहीं करती है और आप इस पर जितने ज़्यादा निर्भर होते हैं, यह आपके लिए उतना ही अधिक करती है तथा आपके जीवन को उतना ही अधिक समृद्ध करती है। आज का जादुई अभ्यास आपको दिखाएगा कि आप कृतज्ञता पर और अधिक निर्भर कैसे रह सकते हैं, ताकि यह आपके लिए कहीं अधिक जादुई चीज़ें कर सके।

जीवन में हर दिन छोटी-छोटी समस्याएँ अचानक सामने आ खड़ी होती हैं, जिन्हें सुलझाने की ज़रूरत होती है। ऐसे में कई बार हम बौखला जाते हैं, बशर्ते हमें स्थिति को सुलझाने का तरीक़ा न मालूम हो। शायद आपकी समस्या यह है कि आपके पास उन सारी चीज़ों के लिए पर्याप्त समय नहीं है, जो आपको करने की ज़रूरत है। साथ ही आप इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि एक दिन में सिर्फ़ चौबीस घंटे ही होते हैं। संभवतः आप काम के मारे बौखला रहे हैं और अधिक ख़ाली समय चाहते हैं, लेकिन आप इसे पाने का कोई रास्ता नहीं देख पाते। हो सकता है कि आप घर पर रहकर बच्चों की देखभाल कर रहे हों और परेशान या थके हुए महसूस कर रहे हों, लेकिन आपके पास फ़ुरसत के पल निकालने का कोई साधन न हो। हो सकता है कि आपके सामने कोई ऐसी समस्या हो, जिसे सुलझाए जाने की ज़रूरत है, लेकिन आपको ज़रा भी अंदाज़ा नहीं है कि इसे सुलझाने के लिए किस ओर मुड़ा जाए। हो सकता है कि आपकी कोई चीज़ खो गई हो और आपने उसे खोजने की सबसे अच्छी कोशिश की हो, लेकिन क़िस्मत ने आपका साथ नहीं दिया। या हो सकता है कि आप किसी को खोजना चाहते हों, जैसे आदर्श पालतू पशु, आदर्श बेबीसिटर, बेहतरीन हेयरड्रेसर, या अद्भुत दंतचिकित्सक या डॉक्टर और आपके सर्वश्रेष्ठ प्रयासों के बावजूद आप अपनी ज़रूरत के व्यक्ति को न खोज पाए हों। हो सकता है कि आप असहज स्थिति में हों, क्योंकि किसी व्यक्ति ने आपको कोई ऐसी चीज़ करने को कहा है, जिसे आप नहीं करना चाहते और आप नहीं जानते कि उसकी बात पर कैसे प्रतिक्रिया करें। या हो सकता है कि आपका किसी से कोई विवाद हो गया हो और सुलझने के

बजाय परिस्थितियाँ बिगड़ती नज़र आ रही हों।

यह जादुई कार्यसूची अभ्यास रोज़मर्रा की किसी भी प्रकार की छुटपुट समस्याओं में आपकी मदद करेगा, जब आप यह न जानते हों कि क्या करना है या जब आप बस यह चाहते हों कि आपके लिए कोई चीज़ की जाए। ऐसे परिणामों को देखकर आप दंग रह जाएँगे!

जब आप कृतज्ञता की जादुई शक्ति को आकर्षण के नियम के साथ मिला देते हैं, तो लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं को आपकी इच्छा पूरी करने के लिए दोबारा व्यवस्थित होना होगा! आप यह नहीं जान पाएँगे कि यह कैसे होगा या यह आपको कैसे दिया जाएगा, लेकिन यह आपका काम नहीं है। आपका काम तो बस वर्तमान में अपनी इच्छा पूरी होने के लिए उतने कृतज्ञ होना है, जितने आप हो सकते हैं, जैसे यह सचमुच साकार हो चुकी है। और फिर जादू को होने दें!

आज ही अपने सबसे महत्वपूर्ण काम की लिखित कार्यसूची तैयार करें, जिन्हें आप अपने लिए करना या सुलझाना चाहते हैं। सूची के सबसे ऊपर इसका शीर्षक लिखें: जादुई कार्यसूची। आप अपनी सूची में ऐसे काम लिख सकते हैं, जिन्हें करने का समय नहीं है या जिन्हें आप नहीं करना चाहते। साथ ही आप अपनी वर्तमान समस्याएँ भी लिख सकते हैं, जिनमें रोज़मर्रा के सबसे छोटे काम से लेकर जीवन की अधिक बड़ी स्थितियाँ शामिल हों। अपने जीवन के किसी क्षेत्र के बारे में सोचें, जहाँ आपको अपने लिए कुछ सुलझाए जाने या कराने की ज़रूरत हो।

जब आप अपनी सूची पूरी कर लें, तो उसमें से तीन चीज़ें चुनें और आज उन पर ध्यान केंद्रित करें। कल्पना करें कि एक-एक करके हर चीज़ जादुई ढंग से आपके लिए की जा रही है। कल्पना करें कि सारे लोग, परिस्थितियाँ और घटनाएँ आपकी ख़ातिर यह करने के लिए पंक्तिबद्ध हो रही हैं और यह इसी समय हो रहा है! आपकी ख़ातिर सारा काम हो जाता है, सब कुछ व्यवस्थित हो जाता है, सब कुछ सुलझ जाता है और आप इसके बदले में ज़बर्दस्त धन्यवाद दे रहे हैं। अपनी तीन चीज़ों में से प्रत्येक के लिए कम से कम एक मिनट दें और विश्वास करें कि यह हो चुका है तथा बदले में बहुत अधिक कृतज्ञता महसूस करें। आप किसी दूसरे समय अपनी सूची के बाक़ी काम पर इसी तरह अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन अपने मनचाहे काम को जादुई कार्यसूची में लिखना बहुत शक्तिशाली होता है।

याद रखें, आकर्षण का नियम कहता है कि "समान ही समान को आकर्षित करता है" और इसका अर्थ है कि जब आप समाधान के लिए कृतज्ञ होते हैं, जैसे वे आपके पास इसी वक़्त हों, तो आप स्थिति को सुलझाने के लिए हर ज़रूरी चीज़ को जीवन में आकर्षित कर लेंगे। समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करने से अधिक समस्याएँ खिंची चली आती हैं। आपको समाधान के लिए चुंबक होना है, न कि समस्या के लिए। आपके पास समाधान है और समस्या सुलझ चुकी है, इस बात के लिए कृतज्ञ होने से समाधान आकर्षित होता है।

यह जादुई अभ्यास कितना शक्तिशाली है, यह बताने के लिए मैं आपको अपनी बेटी के जीवन का एक प्रसंग बताना चाहती हूँ, जिसमें उसने अपने खोए हुए वॉलेट को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए यह अभ्यास किया।

एक रात बाहर रहने के बाद मेरी बेटी को अगली सुबह पता चला कि उसका वॉलेट उसके पास नहीं है। उसे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि यह कहाँ खोया होगा। उसे तो यह भी पता नहीं था कि यह खोया है या नहीं। उसने उस रेस्तराँ में वॉलेट खोजा, जहाँ उसने डिनर किया था। वह टैक्सी कंपनी भी गई, जिसकी टैक्सी में बैठकर घर पहुँची थी। उसने स्थानीय पुलिस स्टेशन और सड़कों पर खोजबीन की। उसने आस-पास के दरवाज़े खटखटाए। लेकिन किसी को भी उसका वॉलेट नहीं मिला था।

मेरी बेटी के वॉलेट में सामान्य क़ीमती चीजें थीं, जैसे उसके बैंक और क्रेडिट कार्ड्स, ड्राइविंग लाइसेंस और नक़दी। लेकिन इसके अलावा उसकी सबसे बड़ी चिंता यह थी कि उसके वॉलेट में उसका पता या संपर्क की कोई जानकारी नहीं थी, क्योंकि वह कुछ समय के लिए विदेश गई थी। उसके नाम पर कोई सार्वजनिक रूप से सूचीबद्ध फ़ोन नंबर नहीं था और एक आम सरनेम होने के कारण कोई आशा नज़र नहीं आ रही थी।

लेकिन लगभग असंभव दिखने वाली बाधाओं के बावजूद उसने बैठकर अपनी आँखें मूँद लीं और मन ही मन वॉलेट की तस्वीर देखने लगी। उसने चित्र देखा कि वह वॉलेट हाथों में थामे है, उसे खोल रही है, अपना सामान टटोल रही है और उसे ज़बर्दस्त कृतज्ञता महसूस हो रही है कि उसके पास वॉलेट है तथा हर चीज़ दोबारा अपने हाथों में मिल गई है।

पूरे दिन जब भी मेरी बेटी ने इस बारे में सोचा, उसने हर बार कल्पना की कि वॉलेट उसके हाथों में है और उसे बहुत अधिक प्रसन्नता तथा कृतज्ञता महसूस हुई कि उसका वॉलेट उसके पास लौट आया है।

उस रात उसके पास एक किसान का फ़ोन आया, जो सौ मील दूर रहता था। किसान ने बताया कि उसे उसका वॉलेट मिला है। इस कहानी की असाधारण बात यह है कि किसान को वॉलेट सड़क पर सुबह-सुबह मिला था, वह भी मेरी बेटी के घर के ठीक बाहर। किसान ने तत्काल वॉलेट में संपर्क के लिए जानकारी टटोली। मालकिन का पता लगाने की कोशिश में कई फ़ोन घनघनाए, लेकिन कोई फ़ायदा नहीं हुआ। हताश होकर उसने कोशिश छोड़ दी और वॉलेट लेकर खेत पर चला गया।

लेकिन खेत में घूमते-घूमते उसे वॉलेट बार-बार याद आता रहा और उसने आख़िरी बार इसकी मालकिन की खोज करने का निर्णय लिया। उसे एक पर्ची पर एक व्यक्ति का नाम दिखा और उसके नाम को मेरी बेटी के सरनेम के साथ मिलाकर डायरेक्टरी सर्च को फ़ोन किया। उस नाम और सरनेम वाला एक ही नाम था। किसान ने उसी फ़ोन नंबर को घुमाया और वह मेरी बेटी के पिता का फ़ोन नंबर था। हम यह बात आज तक नहीं समझ पाए हैं कि उस किसान को वह नंबर कैसे मिला, क्योंकि वह अनलिस्टेड नंबर था! इस घटना के बाद हमने कई बार डायरेक्टरी असिस्टेंस को फ़ोन करके पूछा है और हर बार यही प्रतिक्रिया मिली कि “माफ़ करें, इस नाम से कोई नंबर नहीं है।”

सौ मील दूर से, लगभग असंभव दिखने वाली घटनाओं की बेहद असाधारण शृँखला के ज़रिए मेरी बेटी का वॉलेट जस का तस लौट आया। उसने कृतज्ञ बनकर अपनी भूमिका निभाई कि उसे

वॉलेट मिल गया है और जैसा हमेशा होता है, कृतज्ञता ने अपना जादू कर दिया तथा उसका वॉलेट उस तक पहुँचाने के लिए हर व्यक्ति, परिस्थिति और घटना को सक्रिय कर दिया।

कृतज्ञता की जादुई शक्ति आपके इस्तेमाल के लिए भी उपलब्ध है और हमेशा रही है - आपको तो बस इसे अपने लिए खोजना है और इसका इस्तेमाल करना सीखना है!

जादुई अभ्यास क्रमांक 18

जादुई कार्यसूची

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. उन सबसे महत्वपूर्ण काम या समस्याओं की लिखित सूची बनाएँ, जिन्हें आपको करने या सुलझाने की ज़रूरत हो। अपनी सूची का शीर्षक जादुई कार्यसूची लिख दें।
3. अपनी सूची के **तीन** सबसे महत्वपूर्ण काम चुन लें और एक बार में एक-एक करके यह कल्पना करें कि हर काम आपके लिए चुन लिया गया है।
4. हर काम पर कम से **कम** एक मिनट का समय दें, यक़ीन करें कि यह पूरा हो गया है और बदले में हार्दिक कृतज्ञता महसूस करें।
5. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

उन्नीसवाँ दिन
जादुई क़दम

> “हर दिन मैं ख़ुद को सौ बार याद दिलाता हूँ कि मेरा अंदरूनी तथा बाहरी जीवन दूसरे लोगों - जीवित भी व मृत भी - के श्रम पर निर्भर है और यह भी याद दिलाता हूँ कि मुझे जितना मिला है और अब भी मिल रहा है, उसी अनुपात में देने के लिए मुझे मेहनत करनी चाहिए।”

अल्बर्ट आइंस्टाइन (1879-1955)
नोबेल पुरस्कार विजेता भौतिकशास्त्री

इन शब्दों में आइंस्टाइन ने हमें उनके द्वारा खोजे गए वैज्ञानिक आविष्कारों जितना ही बड़ा उपहार दिया है। उन्होंने हमें अपनी सफलता का एक जादुई रहस्य बताया है। यानी कृतज्ञता - हर दिन!

आइंस्टाइन आज के जादुई अभ्यास के पीछे की प्रेरणा हैं और आप अपने जीवन में सफलता पाने के लिए उनके क़दमों का अनुसरण करने जा रहे हैं। आज आइंस्टाइन की ही तरह आप भी सौ बार धन्यवाद कहेंगे और आप सौ जादुई क़दम उठाकर ऐसा करने जा रहे हैं। हालाँकि आपको यह अविश्वसनीय लग सकता है कि क़दम उठाने से आपके जीवन में फ़र्क़ पड़ सकता है, लेकिन आप पाएँगे कि यह उन सबसे शक्तिशाली चीज़ों में से एक है, जो आप कर सकते हैं।

> “ईश्वर ने आपको आज 86,400 सेकंडों का उपहार दिया था। क्या आपने ‘धन्यवाद’ कहने में एक सेकंड का भी इस्तेमाल किया?”

विलियम ए. वार्ड (1921-1994)
लेखक

जादुई क़दम उठाने के लिए आप एक क़दम बढ़ाते हैं और जब आपका पैर ज़मीन को छूता है, तो आपका मन जादुई शब्द धन्यवाद कहता है। और जब दूसरा पैर ज़मीन को छूता है, तो आप दोबारा धन्यवाद कहते हैं। एक पैर, धन्यवाद, दूसरा पैर, धन्यवाद, और आप हर क़दम के साथ

जादुई शब्द कहते रहते हैं।

जादुई क़दमों के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि आप कहीं भी और किसी भी समय कितने भी जादुई क़दम उठा सकते हैं, चाहे यह आपके घर में एक कमरे से दूसरे कमरे तक जाना हो, लंच या कॉफ़ी के लिए पैदल चलना हो, कचरा बाहर फेंकने जाना हो, बिज़नेस मीटिंग के लिए चलकर जाना हो, टैक्सी, ट्रेन या बस को पकड़ने जाना हो। जो भी चीज़ आपके लिए महत्वपूर्ण हो, उसके लिए निकलते वक़्त आप जादुई क़दम उठा सकते हैं, जैसे परीक्षा, डेटिंग, नौकरी का इंटरव्यू, ऑडिशन, किसी ग्राहक से मिलना, बैंक जाना, एटीएम, डेन्टिस्ट, डॉक्टर, हेयरड्रेसर, मैच में अपनी टीम का मैच देखने जाना, कॉरिडॉर के पार जाना, हवाई अड्डे के टर्मिनल से गुज़रना, पार्क में टहलना या एक ब्लॉक से दूसरे ब्लॉक तक जाना।

मैं अपने घर में जादुई क़दम उठाती हूँ - बिस्तर से बाथरूम तक, किचन से बेडरूम तक और बाहर अपनी कार तथा मेलबॉक्स तक। जब भी मैं सड़क पर पैदल जाती हूँ या कहीं और पैदल चलती हूँ, तो किसी जगह को अपनी मंज़िल के रूप में चुन लेती हूँ और पूरे रास्ते अपने क़दमों में कृतज्ञता का गलीचा बिछाती जाती हूँ।

यदि आप इस बात पर ग़ौर करें कि शुरुआत करने से पहले आपको कैसा लग रहा था, तो आप पाएँगे कि जादुई क़दम उठाने के बाद आपके अहसास में बहुत बड़ा अंतर आ गया है। अगर आप जादुई क़दम उठाते वक़्त कृतज्ञता की ज़्यादा भावना नहीं ला पाते, तो इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता; मेरा वादा है कि इसके बावजूद आपको बाद में अधिक ख़ुशी महसूस होगी। यदि आप निराशा के गर्त में हैं, तो जादुई क़दम आपको बेहतर महसूस कराएँगे और अगर आप इस वक़्त बेहतरीन महसूस कर रहे हों, तो जादुई क़दम उन भावनाओं को और अधिक ऊँचे स्तर पर ले जाएँगे!

सबसे प्रभावी जादुई क़दम उठाने के लिए यह अभ्यास नब्बे सेकंड तक करें। एक आम आदमी नब्बे सेकंड में आराम से सौ क़दम चल लेता है। वैसे असल में, यह अभ्यास केवल सौ क़दम उठाने के बारे में ही नहीं है, बल्कि कम से कम सौ क़दम उठाने के बारे में है, क्योंकि आपके अहसास को बदलने के लिए इतने क़दमों की ज़रूरत होती है। एक बार जब आप यह स्पष्ट कर लेते हैं कि दूरी कितनी होनी चाहिए, तो दिन में किसी भी समय कृतज्ञता के सौ क़दम उठा सकते हैं। अभ्यास करते वक़्त क़दम न गिनें, क्योंकि ऐसे में आपका ध्यान हर क़दम के साथ जादुई शब्द धन्यवाद कहने पर केंद्रित नहीं रह पाएगा और आप क़दम गिनने में ही लगे रहेंगे।

जब आप आज का जादुई अभ्यास पूरा कर लेंगे, तो आप जादुई शब्द धन्यवाद सौ बार कह चुके होंगे! जीवन में कितने दिन आपने सौ बार धन्यवाद कहा है?

और आइंस्टाइन ने यह काम हर दिन किया था!

जादुई अभ्यास क्रमांक 19

जादुई क़दम

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. दिन में किसी भी समय कृतज्ञता में **सौ** जादुई क़दम (लगभग नब्बे सेकंड तक) उठाएँ।
3. हद क़दम के साथ जादुई शब्द धन्यवाद कहें और कृतज्ञता महसूस करें।
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

बीसवाँ दिन
हृदय का जादू

"कृतज्ञता हृदय की स्मृति है।"

ज्याँ बैप्टिस्ट मैसिऊ (1743-1818)
फ़्रांसीसी क्रांतिकारी

अब तक आपने अंदाज़ा लगा लिया होगा कि कृतज्ञता के हर जादुई अभ्यास का लक्ष्य हमेशा ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करना है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि जब आप मन में कृतज्ञता की भावना बढ़ाते हैं, तो बाहरी संसार में भी कृतज्ञ होने वाली चीज़ें बढ़ जाती हैं।

लंबे समय तक कृतज्ञता का अभ्यास करने के बाद अंततः आप दिल की गहराई में अपने आप इसे महसूस करने लगेंगे। बहरहाल, उस स्तर पर पहुँचने में जितना समय लगता है, आज का जादुई अभ्यास आपको वहाँ ज़्यादा तेज़ी से पहुँचा देगा।

हृदय का जादू अभ्यास इस तरह तैयार किया गया है कि यह कृतज्ञता की गहराई को बहुत अधिक बढ़ा दे, क्योंकि आप जादुई शब्द धन्यवाद कहते और महसूस करते वक़्त अपना दिमाग़ हृदय पर केंद्रित करते हैं। वैज्ञानिक शोध से स्पष्ट हो चुका है कि कृतज्ञता महसूस करते वक़्त हृदय पर ध्यान केंद्रित करने से हृदय की लय तत्काल अधिक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण बन जाती है, जिससे आपके प्रतिरक्षण तंत्र और स्वास्थ्य में व्यापक सुधार होता है। इससे इस अभ्यास की शक्ति का अंदाज़ा लग जाता है। जब आप इसे पहली बार आज़माते हैं, तो इसमें थोड़े अभ्यास की ज़रूरत महसूस होती है, लेकिन इस प्रयास के फ़ायदों को देखते हुए यह करने लायक़ है। कुछ समय तक इसका अभ्यास करने के बाद आप इसे सही तरीक़े से करने लगेंगे और हर बार आपकी कृतज्ञता की भावना कई गुना बढ़ जाएगी।

इस अभ्यास के लिए सबसे पहले अपने मन और ध्यान को हृदय के आस-पास के क्षेत्र पर केंद्रित करें। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप ध्यान अपने शरीर के अंदर केंद्रित करते हैं या बाहर। आँखें बंद कर लें, क्योंकि इससे यह अधिक आसान बन जाएगा। मन को हृदय पर केंद्रित रखते समय मानसिक रूप से जादुई शब्द धन्यवाद कहें। जब आप कुछ समय तक इसका अभ्यास कर लेते हैं, तो आपको आँखें बंद करने की ज़रूरत ही नहीं होगी, लेकिन सामान्यतः आँखें बंद करते वक़्त आप अधिक कृतज्ञता महसूस करेंगे।

हृदय के जादू को सचमुच तीव्रता से महसूस करने के लिए आप कई चीज़ें कर सकते हैं। आप

अपना हाथ दिल के पास रख सकते हैं, ताकि जादुई शब्द धन्यवाद कहते वक़्त आपका दिमाग़ वहीं केंद्रित रहे। या आप जादुई शब्द धन्यवाद कहते समय यह कल्पना कर सकते हैं कि वे शब्द आपके दिमाग़ से नहीं, दिल से आ रहे हैं।

आज के जादुई अभ्यास में दस शीर्ष इच्छाओं की सूची लें और प्रत्येक पर हृदय के जादू का अभ्यास करें। हर इच्छा को मन ही मन या ज़ोर से पढ़ें और जब आप प्रत्येक के अंत तक पहुँच जाएँ, तो आँखें बंद कर लें, दिमाग़ को अपने हृदय के आस-पास के क्षेत्र पर केंद्रित करें, मन को हृदय पर केंद्रित रखें और धीमे-धीमे जादुई शब्द धन्यवाद कहें। एक बार फिर, यदि इससे मदद मिलती हो, तो आप ऊपर दिए गए सुझावों का इस्तेमाल कर सकते हैं। अपनी हर इच्छा पर यह अभ्यास पूरा करने के बाद न केवल आपकी कृतज्ञता की गहराई बढ़ जाएगी, बल्कि अपनी शीर्ष इच्छाओं के प्रति आपकी कृतज्ञता भी उल्लेखनीय रूप से बढ़ जाएगी।

यदि आप अपनी इच्छाएँ साकार करने की गति बढ़ाना चाहते हैं, तो इच्छाओं पर नियमित रूप से हृदय के जादू का अभ्यास जारी रखें। या जादुई शब्द धन्यवाद कहते वक़्त आप किसी भी समय हृदय के जादू का इस्तेमाल कर सकते हैं। दिन में सिर्फ़ दो बार हृदय के जादू का अभ्यास करने से भी आपकी ख़ुशी और जीवन के जादू पर बहुत असर पड़ेगा।

जब आप कुछ बार यह अभ्यास कर लेते हैं, तो इससे आपकी भावना की गहराई बहुत बढ़ जाएगी। और यह तो मानी हुई बात है कि कृतज्ञता के मामले में भावना की गहराई ही सब कुछ है, क्योंकि भावना जितनी अधिक गहरी होगी, आपको उतनी ही अधिक समृद्धि प्राप्त होगी। आपने अपनी भावना की गहराई को बढ़ा लिया है, इसके शुरुआती शारीरिक लक्षण ये हो सकते हैं कि आप अपने हृदय के आस-पास सिहरन महसूस करें या शरीर में ख़ुशी की लहर महसूस करें। आपकी आँखों में आँसू भर सकते हैं या आपके रोंगटे खड़े हो सकते हैं। लेकिन बिना किसी अपवाद के, आप गहरी शांति और ख़ुशी महसूस करने लगेंगे, जितनी आपने पहले कभी महसूस नहीं की थी!

जादुई अभ्यास क्रमांक 20

हृदय का जादू

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. अपने मन और ध्यान को हृदय के आस-पास के क्षेत्र पर केंद्रित करें।
3. आँखें बंद कर लें और दिमाग़ को हृदय पर केंद्रित रखते हुए मानसिक रूप से जादुई शब्द धन्यवाद कहें।
4. अपनी दस शीर्ष इच्छाओं की सूची लें और हर इच्छा को पढ़कर हृदय के जादू का अभ्यास करें। फिर आँखें बंद करते हुए मन को हृदय के आस-पास के क्षेत्र पर केंद्रित करें और एक बार फिर धीरे-धीरे धन्यवाद कहें।
5. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

इक्कीसवाँ दिन
बेहतरीन परिणाम

“आप भोजन से पहले ईश्वर के प्रति कृतज्ञ होते हैं। अच्छी बात है। लेकिन मैं संगीत समारोह और ओपेरा से पहले भी ऐसा करता हूँ। नाटक और मूकाभिनय से पहले भी कृतज्ञ होता हूँ। कोई पुस्तक खोलने से पहले भी। स्केचिंग, पेंटिंग, तैराकी, फ़ेंसिंग, बॉक्सिंग, टहलने, खेलने, नाचने से पहले भी ईश्वर के प्रति कृतज्ञ होता हूँ। और स्याही में क़लम को डुबाने से पहले भी।”

जी.के. चेस्टरटन (1874-1936)
लेखक

हम चाहे जो भी करें, अपने हर काम के लिए हम अच्छा परिणाम ही चाहते हैं। मनचाहा परिणाम सुनिश्चित करने के लिए लेखक गिल्बर्ट कीथ चेस्टरटन ने कोई भी काम करने से पहले धन्यवाद देकर कृतज्ञता के जादू का इस्तेमाल किया।

आपके जीवन में ऐसे समय रहे होंगे, जब आपने सोचा होगा, “काश यह अच्छी तरह हो जाए,” या, “काश इसका परिणाम अच्छा आए,” या “मुझे क़िस्मत के सहारे की ज़रूरत है।” ये सभी विचार किसी स्थिति के अच्छे परिणाम की आशा कर रहे हैं। लेकिन जीवन संयोग या क़िस्मत से अच्छा नहीं होता है। सृष्टि के नियम हमेशा गणितीय रूप से कार्य करते हैं; यह एक ऐसी बात है, जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं!

कोई पायलट आशा नहीं करता कि उसकी उड़ान के दौरान भौतिकी के नियम काम करते रहेंगे, क्योंकि वह जानता है कि भौतिकी के नियम कभी असफल नहीं होंगे। आप दिन भर यह आशा नहीं करते हैं कि गुरुत्वाकर्षण का नियम आपको ज़मीन पर बनाए रखेगा, ताकि आप अंतरिक्ष में न तैरने लगें। आप जानते हैं कि यहाँ संयोग सक्रिय नहीं है और गुरुत्वाकर्षण का नियम कभी असफल नहीं होगा।

यदि आप चाहते हैं कि आपको अपने हर काम में बेहतरीन परिणाम मिलें, तो आपको उस नियम का इस्तेमाल करना होगा, जो परिणामों को नियंत्रित करता है - यह नियम है आकर्षण का नियम। इसका अर्थ है कि अपनी ओर बेहतरीन परिणामों को आकर्षित करने के लिए आपको अपने विचारों और भावनाओं का इस्तेमाल करना होगा। और इसका एक आसान तरीक़ा है बेहतरीन परिणामों के लिए कृतज्ञ होना।

बेहतरीन परिणाम का अभ्यास वह काम करने से पहले कृतज्ञ होने के बारे में है, जिसके आप अच्छे परिणाम चाहते हैं। आप ऑफ़िस की मीटिंग, नौकरी के इंटरव्यू, परीक्षा, मैच, फ़ोन कॉल, मित्र से मुलाकात या अपनी सास से मिलने के बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं। आप अपनी व्यायाम दिनचर्या, अपने पालतू जानवर के पशु चिकित्सक से अपॉइंटमेंट या अपने चिकित्सकीय या डेंटल चेकअप के बेहतरीन परिणाम के प्रति कृतज्ञ हो सकते हैं। जब कोई इलेक्ट्रिशियन, प्लंबर या अन्य काम करने वाला आपके घर की किसी समस्या को ठीक कर रहा हो, तब आप बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं। आप किसी पारिवारिक सैर के प्रति कृतज्ञ हो सकते हैं। अपने बच्चे के व्यवहार के संबंध में उससे बातचीत या अपने जीवनसाथी के साथ दिल खोलकर बात करने के बारे में। आप आगामी ख़रीदारी के बेहतरीन परिणाम के लिए भी कृतज्ञ हो सकते हैं, जैसे जन्मदिन का तोहफ़ा, सगाई की अँगूठी, या शादी का जोड़ा या नया सेल फ़ोन, नया गलीचा, नए पर्दे या नवीनीकरण कंपनी चुनने के बेहतरीन परिणाम के लिए भी। आप किसी रेस्तराँ में रिज़र्वेशन या कार्यक्रम में सबसे अच्छी सीट मिलने के बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं। आप अपनी डाक, ईमेल्स या सालाना टैक्स रीफ़न्ड के बेहतरीन परिणाम के लिए भी कृतज्ञ हो सकते हैं।

यदि बेहतरीन परिणाम लाने के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति में यक़ीन करने से आपको मदद मिलती हो, तो आप हवा में अपनी अँगुलियाँ लहरा सकते हैं और कल्पना कर सकते हैं कि जिस घटना को आप बेहतरीन बनाना चाहते हैं, उस पर जादुई धूल का छिड़काव कर रहे हैं!

बेहतरीन परिणामों के लिए कृतज्ञता का इस्तेमाल करने का एक और समय तब होता है, जब आपके साथ कुछ अप्रत्याशित हो जाता है। ऐसे में हम प्रायः निष्कर्षों पर कूद पड़ते हैं और तुरंत सोचने लगते हैं कि कहीं कुछ ग़लत है। मिसाल के तौर पर, ऑफ़िस पहुँचते ही आपको बताया जाता है कि बॉस आपसे तुरंत मिलना चाहता है। निष्कर्ष पर कूदना और यह सोचना कि कुछ गड़बड़ ही है एक बहुत बड़ी समस्या है। आकर्षण का नियम कहता है कि आप जो सोचते और महसूस करते हैं, उसे ही अपनी ओर आकर्षित करेंगे। इसलिए निष्कर्ष पर कूदने और ख़ुद को मुश्किल में मानने के बजाय बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ होकर जादू घटित होने के अवसर का इस्तेमाल करें।

यदि आप ऑफ़िस जाते समय बस या ट्रेन चूक जाते हैं या आपकी कोई फ़्लाइट छूट जाती है या अनपेक्षित कारण से आपको देर हो जाती है, तो "यह बुरा है," सोचने के बजाय बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ बनें, ताकि आप बेहतरीन परिणाम पाने के लिए जादू को सक्रिय कर दें।

यदि आप अभिभावक हैं और आपको अपने बच्चे के संबंध में किसी अप्रत्याशित मीटिंग के लिए स्कूल बुलाया जाता है, तो यह सोचने के बजाय कि कोई समस्या है, बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ बनें। यदि आपको कोई अप्रत्याशित फ़ोन कॉल, ईमेल या पत्र मिलता है और आपके दिमाग़ में यह विचार कौंधता है, "क्या पता क्या ग़लत हो गया है," तो तत्काल बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ बनें और इसके बाद ही फ़ोन रिसीवर उठाएँ या पत्र या ईमेल खोलें।

अधिकतर समय आपको अपेक्षित यानी बेहतरीन परिणाम दिखेगा और अनुभव होगा। कभी-कभार यह पता भी नहीं चलेगा कि किसी अप्रत्याशित घटना से आपको कैसे लाभ हुआ। लेकिन

जब आप बेहतरीन परिणाम माँगते हैं और उसके लिए सचमुच कृतज्ञता महसूस करते हैं, तो आप आकर्षण के गणितीय नियम का इस्तेमाल कर रहे हैं और आपको कहीं न कहीं, किसी न किसी समय बेहतरीन परिणाम अवश्य मिलेगा। इस बात की पक्की गारंटी है!

जब आप ख़ुद को यह सोचते हुए पाएँ कि आपके जीवन में संयोग की भूमिका है या आपका किसी चीज़ पर कोई नियंत्रण नहीं है या जब आप ख़ुद को यह आशा करते पाएँ कि कोई चीज़ अच्छी तरह हो, तो याद रखें कि आकर्षण के नियम के लिए संयोग जैसी कोई चीज़ नहीं होती - आपको वही मिलेगा, जो आप सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं। कृतज्ञता आपको अनचाही चीज़ों - बुरे परिणामों - को आकर्षित करने से रोकती है और यह सुनिश्चित करती है कि आपको मनचाही चीज़ मिल जाए - बेहतरीन परिणाम!

जब आप बेहतरीन परिणामों के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो आप सृष्टि के नियम का इस्तेमाल कर रहे होते हैं और आशाओं व संयोग को आस्था व निश्चितता में बदल रहे होते हैं। जब कृतज्ञता आपकी जीवनशैली बन जाती है, तो आप ख़ुदबख़ुद हर काम कृतज्ञता के साथ करने लगते हैं और यह जान जाते हैं कि कृतज्ञता के जादू से बेहतरीन परिणाम मिलेंगे।

अगर आप बेहतरीन परिणाम के इस अभ्यास को अक्सर करते हैं और इसे अपनी आदत में शुमार कर लेते हैं, तो आप जीवन में उतने ही अधिक बेहतरीन परिणामों को आकर्षित करेंगे। आप ख़ुद को यदा-कदा ही ऐसी स्थितियों में पाएँगे, जिनमें आप नहीं होना चाहते। आप ख़ुद को ग़लत समय पर ग़लत जगह नहीं पाएँगे। और चाहे आपके दिन में जो हो जाए, आप पूरी निश्चितता से यह जानते होंगे कि परिणाम बेहतरीन होगा।

आज शुरुआत में तीन अलग-अलग स्थितियाँ चुनें, जिनमें आप बेहतरीन परिणाम चाहते हैं। आप वे तीन चीज़ें चुन सकते हैं, तो जीवन में इस वक़्त आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, जैसे नौकरी का इंटरव्यू, लोन का आवेदन, परीक्षा या डॉक्टर का अपॉइंटमेंट। आप वे तीन चीज़ें चुनकर भी शुरू कर सकते हैं, जो आम तौर पर आपके लिए नीरस गतिविधियाँ होती हैं, क्योंकि जब उन गतिविधियों में जादू होगा, तो आपको सचमुच विश्वास हो जाएगा कि आपने बेहतरीन परिणाम को आकर्षित कर लिया! मिसाल के तौर पर, आप ऑफ़िस तक कार चलाकर जाने, इस्त्री करने, बैंक या पोस्ट ऑफ़िस जाने, बच्चों को स्कूल से लाने, बिलों का भुगतान करने या डाक निकालने का काम चुन सकते हैं।

उन तीन स्थितियों की लिखित सूची बनाएँ, जिन्हें आपने बेहतरीन परिणामों के लिए चुना है। कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करें और प्रत्येक को लिखते समय कल्पना करें, जैसे वह इसी समय हो चुकी है:

___________ के बेहतरीन परिणाम के लिए धन्यवाद!

इस जादुई अभ्यास के दूसरे क़दम के लिए आप आज होने वाली तीन अप्रत्याशित चीज़ों को चुनने जा रहे हैं। उनके भी बेहतरीन परिणामों के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करें। आप यह अभ्यास तीन फ़ोन कॉल करने से पहले या तीन ईमेल या तीन पत्र खोलने से पहले या किसी अप्रत्याशित यात्रा पर जाने से पहले या कोई भी अप्रत्याशित काम करने से पहले

कर सकते हैं। अभ्यास के इस हिस्से में यह महत्वपूर्ण नहीं है कि आप किन अप्रत्याशित घटनाओं को चुनते हैं, महत्वपूर्ण तो यह है कि आप छोटी-छोटी अप्रत्याशित चीज़ों पर बेहतरीन परिणामों के लिए कृतज्ञता का अभ्यास कर रहे होते हैं। जब भी कोई अप्रत्याशित घटना हो, तो अपनी आँखें यथासंभव थोड़ी देर के लिए बंद कर लें और मन ही मन ये जादुई शब्द कहें तथा महसूस करें:

__________ के बेहतरीन परिणाम के लिए धन्यवाद!

आप इस जादुई अभ्यास की अति नहीं कर सकते, क्योंकि आप इसका जितना अधिक अभ्यास करते हैं, आम तौर पर जीवन में उतने ही अधिक बेहतरीन परिणाम मिलेंगे। आज इसका अभ्यास करने पर आपको इसका अंदाज़ा हो जाएगा। और भविष्य में यदि आप ख़ुद को किसी ऐसी स्थिति में पाएँ, जहाँ आप किसी अच्छे परिणाम की सिर्फ़ आशा कर रहे हैं या ख़ुशक़िस्मती की ज़रूरत महसूस कर रहे हैं, तो आप तुरंत कृतज्ञता की जादुई शक्ति की ओर मुड़ सकते हैं और जीवन में बेहतरीन परिणामों को तय कर सकते हैं!

जादुई अभ्यास क्रमांक 21

बेहतरीन परिणाम

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. दिन की शुरुआत में अपने लिए महत्वपूर्ण **तीन** चीज़ें या स्थितियाँ चुनें, जिनमें आप बेहतरीन परिणाम चाहते हैं।
3. अपनी तीन चीज़ों की सूची बनाएँ और हर एक को इस तरह लिखें, मानो वह पहले ही हो चुकी हो: __________के बेहतरीन परिणाम के लिए धन्यवाद!
4. दिन भर में होने वाली **तीन** अप्रत्याशित घटनाओं को लें, जहाँ आप किसी बेहतरीन परिणाम के लिए कृतज्ञ हो सकते हों। हर बार अपनी आँखें बंद कर लें और मन ही मन कहें तथा महसूस करें:_________ के बेहतरीन परिणाम के लिए धन्यवाद!
5. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द आपको धन्यवाद कहें।

बाईसवाँ दिन
आपकी नज़रों के ठीक सामने

"ग़ौर से सोचें, तो हमारे विज्ञान और उसकी तमाम शाखाओं के बावजूद यह संसार एक चमत्कार है; आश्चर्यजनक, अबूझ, जादुई और उससे भी अधिक।"

टॉमस कार्लायल (1795-1881)
लेखक और इतिहासकार

सात वर्ष पहले जब मैंने रहस्य और कृतज्ञता की जादुई शक्ति को पहलेपहल खोजा, तो मैंने अपनी सारी इच्छाओं की सूची बना डाली। वह सूची काफ़ी लंबी थी! उस वक़्त मुझे समझ नहीं आ रहा था कि मेरी इतनी सारी इच्छाएँ किस तरह साकार हो सकती हैं। बहरहाल, मैंने अपनी दस शीर्ष इच्छाओं को हर दिन काग़ज़ पर लिखा और उन्हें अपने साथ रखने लगी। जब भी अवसर मिलता था, मैं सूची निकालकर पढ़ने लगती थी और हर इच्छा के लिए अधिक से अधिक कृतज्ञता देती थी, मानो वह पहले ही साकार हो चुकी हो। अपनी सबसे बड़ी यानी पहले नंबर की इच्छा को मैं मन ही मन लगातार दोहराती रहती थी और दिन में कई बार जादुई शब्द धन्यवाद कहती थी तथा महसूस करती थी जैसे यह साकार हो चुकी हो। इसके बाद जो हुआ, वह चमत्कार से कम नहीं था। एक के बाद एक सूची की हर इच्छा जादू से मेरी आँखों के सामने साकार हो गई। इच्छाएँ पूरी होने पर मैंने उन्हें सूची में से काट दिया और जब मेरे मन में नई इच्छाएँ जागीं, तो मैंने उन्हें सूची में जोड़ लिया।

मेरी मूल सूची जो बेहद लंबी थी, उसमें से एक इच्छा थी ताहिती के समीप बोरा बोरा नामक स्थान की यात्रा करना। मैंने बोरा बोरा में जिस जगह की कल्पना की थी, वहाँ एक सुखद सप्ताह बिताने के बाद एक और अच्छी चीज़ हुई। मैं घर की ओर लौटते वक़्त ताहिती की ओर उड़ रही थी, तभी हमारा विमान यात्रियों को लेने के लिए रास्ते में रुका। विमान लगभग ख़ाली था, लेकिन इसमें ताहिती के लोग चढ़े और अचानक चारों ओर हँसी, मुस्कुराते चेहरे तथा ख़ुशी का माहौल हो गया।

जब मैंने उन सुंदर लोगों के साथ छोटी लेकिन यादगार हवाई यात्रा का आनंद लिया, तो मेरे सामने यह बिलकुल स्पष्ट हो गया कि वे लोग इतने ख़ुश क्यों थे। दरअसल, वे कृतज्ञ थे! वे जीवित होने के लिए कृतज्ञ थे, वे विमान में बैठने के लिए कृतज्ञ थे, वे एक-दूसरे के साथ होने के लिए कृतज्ञ थे, वे जहाँ जा रहे थे, उसके लिए कृतज्ञ थे - यानी एक तरह से वे हर चीज़ के लिए

कृतज्ञ थे! मैं उस विमान पर उनके साथ पूरे संसार की यात्रा कर सकती थी, क्योंकि उनका साथ मुझे बहुत अच्छा लग रहा था। और फिर अचानक मेरे मन में विचार आया कि मेरी आख़िरी इच्छा अभी-अभी पूरी हुई थी; बोरा बोरा की यात्रा मेरी उस लंबी सी मूल सूची की आख़िरी इच्छा थी और जिस चीज़ की बदौलत मैं उस विमान में बैठी थी, वह मेरी आँखों के ठीक सामने थी - कृतज्ञता!

मैंने यह कहानी आपको इसलिए बताई है, ताकि इससे आपको प्रेरणा मिले सके। आपकी इच्छाएँ चाहे कितनी ही बड़ी नज़र आती हों, कृतज्ञता के ज़रिए आप उन्हें पा सकते हैं। इससे भी बढ़कर, कृतज्ञता जीवन में ऐसा आनंद और ख़ुशी लाएगी, जो आपने पहले कभी महसूस नहीं की होगी; यह सचमुच बेशक़ीमती है।

जब से मैंने कृतज्ञता और आकर्षण के नियम का इस्तेमाल शुरू किया, तब से मेरी मूल सूची की आख़िरी इच्छा साकार होने में लगभग चार साल का समय लग गया। इतने समय में सारी इच्छाओं का साकार होना कितनी बड़ी बात है, इसका अहसास कराने के लिए मैं बता दूँ कि जब मैंने अपनी यह इच्छा सूची बनाई थी, तब मेरी कंपनी पर बीस लाख डॉलर का कर्ज़ था और मेरे पास केवल दो महीने बाद ही थे, इसके बाद मैं इसे बंद करने के लिए विवश हो जाती और अपने घर के साथ सारी चीज़ों को गँवा देती। मेरे व्यक्तिगत क्रेडिट कार्ड्स पर काफ़ी सारा उधार चढ़ा हुआ था। बहरहाल, मेरी इच्छा सूची में ये चीज़ें शामिल थीं: समुद्र किनारे का बड़ा मकान, संसार की शानदार जगहों की यात्रा, अपना सारा कर्ज़ चुकाना, अपनी कंपनी का विस्तार करना, अपने हर संबंध को सर्वश्रेष्ठ बनाना, अपने परिवार के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना, दोबारा शत-प्रतिशत स्वस्थ होना और जीवन के प्रति असीमित ऊर्जा व रोमांच होना। इसके साथ भौतिक वस्तुओं की सामान्य सूची भी थी। और मेरी नंबर वन इच्छा, जो मेरे आस-पास के लोगों को पूरी तरह असंभव नज़र आ रही थी, वह यह थी कि मैं अपने काम से करोड़ों लोगों के जीवन में ख़ुशी लाऊँ।

मेरी साकार होने वाली सबसे पहली जो इच्छा थी वह थी अपने काम से करोड़ों लोगों के जीवन में ख़ुशी लाना। मेरी बाक़ी इच्छाएँ जादू से पूरी हुईं और जब वे एक-एक करके मेरी आँखों के सामने प्रकट हुईं, तो मैं उन्हें अपनी सूची में से काटती गई।

तो अब आपकी बारी है कि आप कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल करें और अपनी इच्छाओं को अपनी नज़रों के सामने साकार होता देखें। दिन की शुरुआत में अपनी बनाई दस शीर्ष इच्छाओं की सूची को लें। अपनी सूची के हर वाक्य और इच्छा को पढ़ें तथा एक मिनट तक कल्पना करें कि आपकी इच्छा साकार हो चुकी है। अधिक से अधिक कृतज्ञता महसूस करें, जैसे आपकी इच्छा सचमुच इसी वक़्त पूरी हो चुकी है।

आज अपनी इच्छा सूची को जेब में अपने साथ रखें। दिन में कम से कम दो अवसरों पर उसे निकालें, पूरा पढ़ें और हर इच्छा के साकार होने की कल्पना करें। साथ ही, हर एक के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।

यदि आप चाहते हैं कि आपकी इच्छाएँ ज़्यादा जल्दी साकार हों, तो मैं प्रबल अनुशंसा करती हूँ

कि आप अपनी इच्छा सूची को अपने वॉलेट या पर्स में रखना शुरू करें। समय मिलते ही उसे खोलकर पढ़ें और हर इच्छा के साकार होने के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें। जब इच्छाएँ आपकी नज़रों के सामने साकार हो जाएँ, तो उन्हें सूची में से काट दें और मन में आने वाली नई इच्छाओं को जोड़ लें। यदि आप मेरे जैसे हैं, तो जब भी आप किसी इच्छा को सूची में से काटेंगे, तो हर बार आपकी आँखों में ख़ुशी के आँसू भर आएँगे, क्योंकि कृतज्ञता की जादुई शक्ति द्वारा असंभव लगने वाली चीज़ संभव बन गई थी।

जादुई अभ्यास क्रमांक 22

आपकी नज़रों के ठीक सामने

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. दिन की शुरुआत में अपनी बनाई हुई दस शीर्ष इच्छाओं की सूची निकालें।
3. अपनी सूची के हर वाक्य और इच्छा को पढ़ें तथा एक मिनट तक कल्पना करें, जैसे आपकी इच्छा साकार हो चुकी हो। अधिक से अधिक कृतज्ञता महसूस करें।
4. आज अपनी इच्छा सूची को जेब में साथ रखें। दिन में कम से कम **दो** बार सूची निकालकर पढ़ें और उसके साकार होने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
5. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

तेईसवाँ दिन
जादुई हवा जिसमें आप साँस लेते हैं

> “यह बहुत संभव है कि आप भोर की हवा में टहलने के लिए घर से निकलें और एक बिलकुल बदले हुए इंसान बनकर लौटें - चमत्कृत, सम्मोहित।”

मैरी एलन चेज़ (1887-1973)
शिक्षाविद् और लेखिका

यदि किसी ने कुछ साल पहले मुझसे कहा होता कि मैं जिस हवा में साँस लेती हूँ, उसके लिए मुझे कृतज्ञ होना चाहिए, तो मैं यही सोचती कि उसका दिमाग़ सरक गया है। इसमें मुझे ज़रा भी समझदारी नज़र नहीं आती। आख़िर कोई उस हवा के लिए कृतज्ञ क्यों हो, जिसमें वह साँस लेता है?

लेकिन जब कृतज्ञता का इस्तेमाल करने से मेरी ज़िंदगी बदली, तो जिन चीज़ों को मैं अनदेखा कर देती थी या जिनके बारे में दोबारा नहीं सोचती थी, वे मेरे लिए चमत्कार बन गईं। मैं अपने छोटे से संसार और दिन-प्रतिदिन के जीवन की छोटी-छोटी बातों पर चिंता करती थी, लेकिन फिर मेरी आँखें खुल गईं और मैं बड़ी तस्वीर व सृष्टि के आश्चर्य के बारे में सोचने लगी।

जैसा महान वैज्ञानिक न्यूटन ने कहा था, “सौर तंत्र को देखने पर मैं पाता हूँ कि पृथ्वी गर्मी और प्रकाश की सही मात्रा पाने के लिए सूर्य से सही दूरी पर है। यह संयोगवश नहीं हुआ था।”

इन शब्दों ने मुझे ज़्यादा बड़ी तस्वीर के बारे में अधिक से अधिक सोचने के लिए प्रेरित किया। यह कोई संयोग नहीं है कि एक रक्षात्मक वातावरण हमें घेरे हुए है और उसके परे कोई हवा या ऑक्सीजन नहीं है। यह कोई संयोग नहीं है कि पेड़ ऑक्सीजन प्रदान करते हैं। यह तो सृष्टि की व्यवस्था है, ताकि हमारे वातावरण में ऑक्सीजन की आपूर्ति लगातार होती रहे। यह कोई संयोग नहीं है कि हमारा सौर तंत्र आदर्श ढंग से बना हुआ है और यदि हम आकाशगंगा में किसी दूसरे स्थान पर होते, तो हम संभवतः कॉस्मिक रेडिएशन से नष्ट हो चुके होते। हज़ारों मानदंड और अनुपात पृथ्वी पर जीवन का समर्थन करते हैं। वे सभी आपस में जुड़े हुए हैं और उनका महीन समन्वय इतना महत्वपूर्ण है कि इन मानदंडों और अनुपातों में से किसी में ज़रा सा भी परिवर्तन पृथ्वी नामक इस ग्रह पर जीवन को असंभव बना देगा। यह यक़ीन करना मुश्किल है कि इनमें से कोई भी चीज़ संयोग से हो सकती है। यह लगता है कि सारी चीज़ें आदर्श तरीक़े से तरतीब से बनाई गई हैं, रखी गई हैं, आदर्श ढंग से संतुलित हैं और वे सब हमारे लिए हैं!

जब आपको यह अहसास हो जाता है कि ये सारी चीज़ें संयोग नहीं हो सकतीं और पृथ्वी पर तथा पृथ्वी के चारों ओर के हर छोटे से छोटे तत्व का संतुलन हमारा समर्थन करने के लिए आदर्श सामंजस्य में है, तो आप जीवन के लिए कृतज्ञता का ज़बर्दस्त अहसास महसूस करेंगे, क्योंकि यह सब आपको क़ायम रखने के लिए किया गया है! वह जादुई हवा जिसमें आप साँस लेते हैं, प्रकृति का मज़ाक़ या संयोग नहीं है। जब आप यह सोचते हैं कि सृष्टि में हमारी ख़ातिर हवा उत्पन्न करने के लिए कितनी विराट व्यवस्था की आवश्यकता थी और फिर आप साँस लेते हैं, तो शरीर में साँस खींचना आश्चर्य बन जाता है!

हम एक के बाद एक साँस लेते जाते हैं और कभी इस तथ्य के बारे में सोचते भी नहीं हैं कि हमारे साँस लेने के लिए हवा हमेशा मौजूद रहती है। बहरहाल, ऑक्सीजन हमारे शरीर के सबसे प्रचुर तत्वों में से एक है और जब हम साँस लेते हैं, तो यह हमारे शरीर की हर कोशिका को पोषण देती है, ताकि हम ज़िंदा रह सकें। हवा हमारे जीवन का सबसे क़ीमती उपहार है, क्योंकि इसके बिना हममें से कोई भी चंद मिनटों से अधिक जीवित नहीं रह सकता।

जब मैंने पहलेपहल कृतज्ञता की जादुई शक्ति का इस्तेमाल शुरू किया, तो मैं इसका इस्तेमाल उन बहुत सारी व्यक्तिगत चीज़ों के लिए करती थी, जिन्हें मैं पाना चाहती थी। और यह तरीक़ा कारगर साबित हुआ। लेकिन जब मैं जीवन के सच्चे उपहारों के लिए कृतज्ञता महसूस करने लगी, तब मैंने कृतज्ञता की चरम शक्ति का अनुभव किया। मैं सूर्यास्त, वृक्ष, समुद्र, घास पर गिरी ओस, अपने जीवन और आस-पास के लोगों को लेकर जितनी अधिक कृतज्ञ हुई, मेरे सपनों की हर भौतिक चीज़ उतनी ही तेज़ी से मेरी झोली में आ गिरी। मैं अब समझती हूँ कि ऐसा इस तरीक़े से क्यों हुआ। जब हम जीवन और प्रकृति के क़ीमती उपहारों के लिए सचमुच कृतज्ञता महसूस करते हैं, जैसे वह जादुई हवा जिसमें हम साँस लेते हैं, तो हम कृतज्ञता के सबसे गहरे स्तर पर पहुँच जाते हैं। और जिसके पास भी कृतज्ञता की इतनी अधिक गहराई होती है, उसे पूर्ण समृद्धि मिलना तय है।

आज ज़रा ठहरें और उस सुखद हवा के बारे में सोचें, जिसमें आप साँस लेते हैं। चेतन होकर पाँच-पाँच बार साँस लें और शरीर के भीतर हवा के प्रवाहित होने की भावना महसूस करें। फिर साँस बाहर निकालने के आनंद को अनुभव करें। आज पाँच गहरी साँसें लें और छोड़ें। यह काम पाँच अलग-अलग समयों पर करें और जब आप पाँच बार साँसें लेकर छोड़ दें, तो जादुई शब्द "उस जादुई हवा के लिए धन्यवाद, जिसमें मैं साँस लेता हूँ" कहें। जिस हवा में आप साँस लेते हैं, उस क़ीमती, जीवनदायी हवा के लिए सचमुच अधिकतम कृतज्ञ बनें!

सबसे अच्छा यह रहेगा कि आप यह जादुई अभ्यास खुले में करें, ताकि ताज़ी हवा की भव्यता को सचमुच महसूस कर सकें और उसकी क़द्र कर सकें। यदि यह संभव न हो, तो इसे घर के भीतर ही करें। साँस लेते वक़्त आप अपनी आँखें बंद कर सकते हैं या फिर आप उन्हें खुला रख सकते हैं। आप इसे तब भी कर सकते हैं, जब आप पैदल चल रहे हों, लाइन में खड़े होकर इंतज़ार कर रहे हों, शॉपिंग कर रहे हों या जहाँ चाहें, वहाँ कर सकते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप हवा के शरीर के भीतर जाने और बाहर निकलने की भावना को पूरी तरह चेतन होकर महसूस करें। उस तरह साँस लें, जिस तरह आप सामान्य तौर पर लेते हैं, क्योंकि यह जादुई

अभ्यास आपके साँस लेने के बारे में नहीं है, बल्कि जिस हवा में आप साँस लेते हैं, उसके प्रति आपकी कृतज्ञता के बारे में है। यदि अधिक गहरी साँस लेने से आपको अधिक कृतज्ञता महसूस करने में मदद मिलती हो, तो वैसा करें। यदि कोई आवाज़ निकालने से मदद मिलती हो, तो वैसा करें। यदि साँस छोड़ते समय मन ही मन जादुई शब्द धन्यवाद कहने से मदद मिलती हो, तो वैसा कर लें। यदि आप चाहें, तो इस अभ्यास को भविष्य में करते हुए यह कल्पना भी कर सकते हैं कि हर साँस के साथ आप कृतज्ञता को अंदर खींच रहे हैं और शरीर में भर रहे हैं।

प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है कि जब कोई व्यक्ति उस हवा के लिए गहराई से कृतज्ञ होने की सीमा तक पहुँच जाता है, जिसमें वह साँस लेता है, तो उसकी कृतज्ञता शक्ति के एक नए स्तर पर पहुँच जाती है और वह सच्चा कीमियागर बन जाता है। यानी ऐसा व्यक्ति, जो अपने जीवन के हर हिस्से को बिना कोशिश किए सोने में बदल सकता है!

जादुई अभ्यास क्रमांक 23

जादुई हवा जिसमें आप साँस लेते हैं

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. आज **पाँच** बार ठहरकर उस जीवनदायी हवा के बारे में सोचें, जिसमें आप साँस लेते हैं। पूरी तरह चेतन होकर **पाँच** बार साँस लें और हवा के अपने शरीर में प्रवाहित होने की भावना महसूस करें। साँस छोड़ने की ख़ुशी महसूस करें।
3. जब आप पाँच बार साँस लेकर छोड़ दें, तो जादुई शब्द कहें: उस जादुई हवा के लिए धन्यवाद, जिसमें मैं साँस लेता हूँ। जिस हवा में आप साँस लेते हैं, उस क़ीमती, जीवनदायी हवा के लिए अधिकतम कृतज्ञता महसूस करें।
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

चौबीसवाँ दिन
जादुई छड़ी

क्या आपके मन में कभी इच्छा हुई है कि आपके पास एक जादू की छड़ी हो, जिसे लहराकर आप अपने प्रिय लोगों की मदद कर सकें? देखिए, आज का जादुई अभ्यास आपको बताएगा कि दूसरों की मदद करने के लिए आप जीवन की असली जादुई छड़ी का इस्तेमाल किस तरह कर सकते हैं!

जब आपके मन में किसी दूसरे व्यक्ति की मदद करने की दिली इच्छा होती है, तो आपके पास ज़बर्दस्त शक्ति होती है, लेकिन जब आप कृतज्ञता से उस शक्ति को राह दिखाते हैं, तो आपके पास सचमुच एक जादुई छड़ी होती है, जो उन लोगों की मदद कर सकती है, जिनकी आप परवाह करते हैं।

जहाँ भी आपका ध्यान जाता है, वहाँ ऊर्जा का प्रवाह होता है, इसलिए जब आप कृतज्ञता की ऊर्जा को किसी दूसरे व्यक्ति की आवश्यकताओं की ओर निर्देशित करते हैं, तो ऊर्जा उसी ओर प्रवाहित होने लगती है। इसी कारण हर चमत्कार से पहले ईसामसीह ने धन्यवाद कहा था। कृतज्ञता एक अदृश्य लेकिन वास्तविक शक्ति है, और आपकी इच्छा की ऊर्जा के साथ जुड़ने पर यह जादुई छड़ी जैसी बन जाती है।

> "जो लोग जादू की छड़ी का इंतज़ार करते हैं, वे यह नहीं देख पाते कि वे ख़ुद जादू की छड़ी हैं।"

टॉमस लियोनार्ड (1955-2003)
व्यक्तिगत विकास कोच

यदि आपके परिवार का कोई सदस्य, मित्र या कोई दूसरा व्यक्ति, जिसकी आप परवाह करते हैं, बीमारी या आर्थिक तंगी से परेशान है या अपने कामकाज में दुखी है, तनावग्रस्त है, इसलिए दुखी है क्योंकि उसका कोई रिश्ता टूट गया है, उसका ख़ुद में विश्वास खो गया है, वह मानसिक समस्याओं से परेशान है या अपने जीवन में हताश महसूस कर रहा है, तो आप उसके स्वास्थ्य, दौलत और ख़ुशी को बढ़ाने के लिए कृतज्ञता की अदृश्य शक्ति का इस्तेमाल कर सकते हैं।

किसी दूसरे के स्वास्थ्य की ख़ातिर अपनी जादुई छड़ी लहराने के लिए कल्पना करें कि उसका

स्वास्थ्य पूरी तरह लौट आया है और जादुई शब्द धन्यवाद कहें, मानो आप सचमुच यह ख़बर मिलने पर बेहद ख़ुश हों कि वह दोबारा पूरी तरह स्वस्थ हो गया है। आप कल्पना कर सकते हैं कि वह व्यक्ति फ़ोन पर आपको यह ख़बर सुना रहा है या आमने-सामने आपको ख़बर दे रहा है और सचमुच आपकी प्रतिक्रिया को देख सकता है तथा महसूस कर सकता है। जब आप इसी समय उतने कृतज्ञ महसूस कर सकते हैं, जितने कि उसके सचमुच पूरी तरह स्वस्थ होने की ख़बर सुनकर करते, तो यह सुनिश्चित हो जाएगा कि आपके द्वारा महसूस की जाने वाली कृतज्ञता पूरी तरह सच्ची है और उतनी शक्तिशाली है, जितनी कि हो सकती है।

यदि आप दौलत के मामले में अपने प्रिय व्यक्ति की मदद करना चाहते हैं, तब भी अपनी जादू की छड़ी लहराने के लिए इसी जादुई अभ्यास का अनुसरण करें। उसी प्रक्रिया को दोहराएं और उसी तरह कृतज्ञ बनें, जैसे उसे उसकी ज़रूरत की दौलत इसी समय मिल चुकी है। कल्पना करें कि उसकी दौलत पूरी तरह लौट आई है, यह हो चुका है और आप अभी-अभी आश्चर्यजनक समाचार मिलने पर जादुई शब्द धन्यवाद कह रहे हैं।

यदि आपका कोई परिचित मुश्किल समय से गुज़र रहा है, लेकिन आप यह नहीं जानते हैं कि उसकी स्पष्ट ज़रूरत क्या है या उसे एक से अधिक क्षेत्रों में मदद की ज़रूरत हो, तब भी आप इसी जादुई अभ्यास का अनुसरण कर सकते हैं और अपनी जादू की छड़ी लहराकर उसकी सेहत, दौलत तथा ख़ुशी तीनों के लिए एक साथ धन्यवाद दे सकते हैं।

आज ही तीन लोगों को चुनें, जिनकी आप परवाह करते हैं और जिन्हें वर्तमान में स्वास्थ्य, दौलत या ख़ुशी या तीनों की ही ज़रूरत हो। यदि आपके पास हो, तो हर व्यक्ति का फ़ोटो लें और यह अभ्यास करते वक़्त उनका फ़ोटो अपने सामने रखें।

पहले व्यक्ति को लें। उसका फ़ोटो अपने हाथ में रखें। फिर अपनी आँखें बंद कर लें और एक मिनट तक मन में यह ख़बर मिलने का काल्पनिक चित्र देखें कि उस व्यक्ति को जिस चीज़ की ज़रूरत थी, वह पूरी हो गई है। ध्यान रहे, ख़बर प्राप्त करने की कल्पना करना कहीं अधिक आसान है, जबकि किसी बीमार व्यक्ति के दोबारा स्वस्थ होने, निराश व्यक्ति के दोबारा ख़ुश होने या ग़रीब व्यक्ति के दोबारा अमीर बनने की तस्वीर देखना कहीं अधिक मुश्किल है। और यदि आप अपनी काल्पनिक तस्वीर में ख़ुद को शामिल कर लें, तो आप अधिक रोमांच तथा कृतज्ञता महसूस करेंगे।

अपनी आँखें खोलें और फ़ोटो हाथों में लेकर तीन बार धीरे से जादुई शब्द धन्यवाद कहें, उस व्यक्ति के स्वास्थ्य, दौलत या ख़ुशी के लिए या जिस भी तालमेल की आवश्यकता हो:

__नाम__ के स्वास्थ्य, दौलत या ख़ुशी के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद।

जब एक व्यक्ति के मामले में आप यह अभ्यास कर लें, तो अगले व्यक्ति की ओर बढ़ें और इन्हीं दो क़दमों का अनुसरण करें, जब तक कि आप तीनों लोगों की ओर स्वास्थ्य, दौलत या ख़ुशी भेजकर जादू की छड़ी का अभ्यास पूरा न कर लें।

आप यह शक्तिशाली अभ्यास तब भी कर सकते हैं, जब आप सड़क पर चल रहे हों या कहीं पर हों और आपको कोई ऐसा व्यक्ति दिखे, जिसमें स्पष्ट रूप से ख़ुशी, स्वास्थ्य या दौलत की कमी

नज़र आ रही हो। कल्पना करें कि आपके पास जादू की छड़ी है और उसकी दौलत, स्वास्थ्य तथा ख़ुशी के लिए दिल से धन्यवाद देकर मन ही मन इसे लहराएँ और यह जान लें कि आपने ऊर्जा की वास्तविक शक्ति को सक्रिय कर दिया है।

किसी के स्वास्थ्य, दौलत और ख़ुशी को लौटाने में कृतज्ञता का इस्तेमाल करना कृतज्ञता का महानतम कार्य है, जो आप कर सकते हैं। और इसके बारे में एक जादुई बात यह भी है कि आप दूसरों के लिए जिस स्वास्थ्य, दौलत और ख़ुशी की दिल से कामना करते हैं, उसे आप अपनी ओर भी आकर्षित करते हैं।

जादुई अभ्यास क्रमांक 24

जादुई छड़ी

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. **तीन** लोगों को चुनें, जिनकी आप परवाह करते हैं और जिनकी आप सेहत, दौलत या ख़ुशी या तीनों को ही पाने में मदद करना चाहते हैं।
3. यदि आपके पास तीनों के अलग-अलग फ़ोटो हों, तो जादू की छड़ी का अभ्यास करते समय फ़ोटो अपने सामने रखें।
4. एक बार में एक व्यक्ति लें और उसका फ़ोटो अपने हाथ में रखें। अपनी आँखें बंद कर लें और एक मिनट के लिए यह मानसिक चित्र देखें कि उस व्यक्ति की सेहत, दौलत या ख़ुशी पूरी तरह लौट आई है और आपको समाचार मिल रहा है।
5. अपनी आँखें खोलें और फ़ोटो अपने हाथ में रखते हुए जादुई शब्द धीरे-धीरे कहें, "__नाम__ की सेहत, दौलत या ख़ुशी के लिए धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद।"
6. जब आप एक व्यक्ति के लिए यह कर दें, तो अगले व्यक्ति पर पहुँचें और इन्हीं दोनों क़दमों का अनुसरण करें, जब तक कि आप तीनों लोगों के लिए जादू की छड़ी का अभ्यास पूरा न कर लें।
7. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

पच्चीसवाँ दिन
जादुई संकेत समझें

"जीवन आनंद है... हमें आनंद करने की ज़रूरत है, ताकि हम अपने चारों ओर के जादू को दोबारा खोज सकें।"

फ्लोरा कोलाओ (जन्म 1954)
लेखिका और मनोचिकित्सक

आज का अभ्यास जादुई संकेत मेरे प्रिय अभ्यासों में से एक है, क्योंकि यह एक ऐसा खेल है जिसे आप सृष्टि के साथ खेलते हैं और यह बहुत मज़ेदार है!

कल्पना करें कि सृष्टि दोस्ताना और परवाह करने वाली है। यह चाहती है कि आप जीवन में जो कुछ भी चाहते हैं, वह सब आपके पास रहे। चूँकि सृष्टि ख़ुद चलकर आपके हाथों में वह सब नहीं थमा सकती, जो आप चाहते हैं, इसलिए यह आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करती है, ताकि आपको अपने सपनों के साकार होने के मामले में संकेत दे सके। सृष्टि जानती है कि सपनों को साकार करने के लिए आपको कृतज्ञता महसूस करनी है, इसलिए यह आपको कृतज्ञ होने की याद दिलाने के लिए व्यक्तिगत संकेत देकर अपने हिस्से का खेल खेलती है। कृतज्ञ होने का जादुई संकेत देने के लिए यह आपके आस-पास के लोगों, परिस्थितियों और घटनाओं का इस्तेमाल करती है। यह इस तरह काम करता है:

यदि आप किसी एम्बुलैंस का साइरन सुनते हैं, तो सृष्टि यह जादुई संकेत दे रही है कि आप आदर्श स्वास्थ्य के लिए कृतज्ञ हों। यदि आप पुलिस की गाड़ी देखते हैं, तो यह सुरक्षा के लिए कृतज्ञ होने का जादुई संकेत है। यदि आप किसी को अख़बार पढ़ते देखते हैं, तो यह अच्छी ख़बर के लिए कृतज्ञ होने का जादुई संकेत है।

यदि आप अपना वज़न कम करना चाहते हैं और आदर्श वज़न वाले किसी व्यक्ति को देखते हैं, तो यह आदर्श वज़न के लिए कृतज्ञ होने का सृष्टि का जादुई संकेत है। यदि आप रोमांटिक पार्टनर चाहते हैं और आप किसी दंपति को एक-दूसरे के प्रेम में दीवाना देखते हैं, तो यह आदर्श पार्टनर के लिए कृतज्ञ होने का आपका जादुई संकेत है। यदि आप परिवार चाहते हैं और आपको बच्चे नज़र आएँ, तो जादुई संकेत को समझें और बच्चों के लिए कृतज्ञ बनें। जब आप अपने बैंक या एटीएम के पास से गुज़रें, तो यह धन की प्रचुरता के लिए कृतज्ञ होने का आपका जादुई संकेत है। जब आप घर लौटते हैं, तो यह घर के लिए कृतज्ञ होने का जादुई संकेत है। जब

कोई पड़ोसी एक कप कॉफ़ी पीने के लिए आ जाता है या आप सड़क पार से उसकी ओर हाथ हिलाते हैं, तो यह अपने पड़ोसियों के लिए कृतज्ञ होने का आपका जादुई संकेत हैं।

यदि आप अपनी सूची की भौतिक इच्छाओं में से किसी एक को देखते हैं, जैसे आपके सपनों का घर, कार, मोटरसाइकल, जूते या कंप्यूटर, तो ज़ाहिर है, अपनी इच्छा के लिए इसी समय कृतज्ञ होने का यह सृष्टि का जादुई संकेत है!

जब आप एक नया दिन शुरू करते हैं और कोई "गुड मॉर्निंग" कहता है, तो आपको अच्छी सुबह के लिए कृतज्ञ होने का जादुई संकेत दिया जा रहा है। यदि आप किसी सचमुच ख़ुश व्यक्ति को देखते हैं, तो यह ख़ुशी के लिए कृतज्ञ होने का आपका जादुई संकेत है। और यदि आप किसी दूसरे व्यक्ति को किसी भी समय, कहीं पर भी धन्यवाद कहते सुनें, तो यह धन्यवाद देने का आपका जादुई संकेत है!

सृष्टि के पास असंख्य रचनात्मक तरीक़े हैं, जिनसे यह आपकी रोज़मर्रा की गतिविधियों में आपको कृतज्ञ होने के जादुई संकेत दे सकती है। आप कभी किसी जादुई संकेत को ग़लत नहीं समझ सकते, क्योंकि आप संकेत को चाहे जिस भी चीज़ के लिए समझें, आप सही हैं! सृष्टि आपको जादुई संकेत देने के लिए आकर्षण के नियम का इस्तेमाल करती है, इसलिए आप हमेशा उन्हीं संकेतों को आकर्षित करते हैं, जिनके लिए आपको उस पल कृतज्ञ होने की ज़रूरत है।

जादुई संकेत समझें एक ऐसा खेल है, जिसे मैं हर दिन खेलती हूँ और अभ्यास के साथ अब मैं सृष्टि द्वारा भेजे जाने वाले सारे जादुई संकेतों को अपने आप देख लेती हूँ तथा उनमें से प्रत्येक के लिए धन्यवाद देती हूँ। इस बात पर मेरा आश्चर्य और रोमांच कभी ख़त्म नहीं होता कि कृतज्ञता के जादू को सक्रिय करने के लिए सृष्टि मुझे संकेत देने के नए तरीक़े कैसे खोज लेती है!

जब मुझे किसी मित्र या परिवार वाले का फ़ोन आता है, तो यह उसके लिए कृतज्ञ होने का संकेत है। जब कोई कहता है, "कितना सुंदर दिन है!" तो यह उस सुंदर मौसम के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है, जिसमें मैं रहती हूँ और एक नए सुंदर दिन के लिए भी। यदि कोई उपकरण ख़राब हो जाता है, तो यह मेरे उन सभी उपकरणों के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है, जो अच्छी तरह काम कर रहे हैं। यदि मेरे बगीचे का कोई पौधा मुरझा रहा है, तो यह मेरे बगीचे के सभी स्वस्थ पौधों के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है। जब मैं डाक निकालती हूँ, तो यह डाक सेवा और अप्रत्याशित चेक्स के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है। जब कोई कहता है कि उसे एटीएम जाना है या मैं लोगों को किसी एटीएम की लाइन में देखती हूँ, तो यह धन के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है। यदि मेरा कोई परिचित बीमार हो जाता है, तो यह उसकी और मेरी सेहत के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है। जब मैं सुबह अपनी खिड़की के पर्दे खोलती हूँ और नया दिन देखती हूँ, तो यह आने वाले बेहतरीन दिन के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है। और जब मैं रात को खिड़की के पर्दे बंद करती हूँ, तो यह मेरे गुज़रे हुए बेहतरीन दिन के लिए कृतज्ञ होने का संकेत है।

जादुई संकेत समझें खेल को आज खेलने के लिए आपको बस इतना करना है कि दिन भर में सृष्टि के सात जादुई संकेत पकड़ने के बारे में चौकस रहें और उनमें से प्रत्येक के लिए धन्यवाद

दें। मिसाल के तौर पर, यदि आप अपने आदर्श वज़न वाले व्यक्ति को देखें, तो कहें, “मेरे आदर्श वज़न के लिए धन्यवाद!” कृतज्ञता कभी ज़रूरत से ज़्यादा नहीं हो सकती, इसलिए आप अधिकतम कृतज्ञता रखने का चुनाव कर सकते हैं। और यदि चाहें, तो आप एक दिन में जितने अधिक जादुई संकेतों पर प्रतिक्रिया करने की कोशिश करें, उतना ही बेहतर रहेगा। यदि आप पिछले 24 दिनों से नियमित जादुई अभ्यास कर रहे हैं, तो अब तक आप इतने चौकस हो चुके होंगे कि सृष्टि द्वारा आपको हमेशा दिए जाने वाले संकेतों पर ग़ौर कर सकें। कृतज्ञता की जादुई शक्ति का एक लाभ यह है कि यह आपको जगाती है और कहीं अधिक जागरूक तथा चौकस बनाती है। और आप जितने जागरूक तथा चौकस बनते हैं, उतने ही अधिक कृतज्ञ बनते हैं तथा उतनी ही आसानी से अपने सपनों को आकर्षित करते हैं। इसलिए सृष्टि के जादुई संकेतों को समझें!

जादुई अभ्यास क्रमांक 25

जादुई संकेत समझें

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. आज अपने आस-पास के वातावरण के प्रति चेतन रहें और दिन में होने वाली घटनाओं से कृतज्ञता के कम से कम **सात** संकेत ग्रहण करें। मिसाल के तौर पर, यदि आप अपने आदर्श वज़न वाले किसी व्यक्ति को देखें, तो कहें, “मेरे आदर्श वज़न के लिए धन्यवाद!”
3. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

छब्बीसवाँ दिन
जादू से अपनी ग़लतियों को वरदान में बदलें

"अपने ज़ख़्मों को बुद्धिमत्ता में बदलें।"

ओपरा विनफ़्री (जन्म 1954**)**
मीडिया पर्सनैलिटी और व्यवसायी

हर ग़लती एक छिपा हुआ वरदान है। आज का जादुई अभ्यास इसे साबित कर देगा, क्योंकि आप यह खोजने वाले हैं कि हर ग़लती के भीतर दरअसल अनकहे वरदान छिपे रहते हैं!

कोई बच्चा जब साइकल चलाना या लिखना सीखता है, तो कई ग़लतियाँ करता है। हम इसके बारे में कुछ नहीं सोचते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि वह जो करने की कोशिश कर रहा है, उसकी प्रक्रिया में ग़लती करके ही वह उसे सीख पाएगा और अंततः उसमें माहिर बन पाएगा। तो फिर ऐसा क्यों होता है कि बड़े लोग जब ग़लतियाँ करते हैं, तो वे ख़ुद पर इतने सख़्त होते हैं? जो नियम बच्चों पर लागू होता है, वही आप पर भी लागू होता है। हम सभी ग़लतियाँ करते हैं और यदि हम कोई ग़लती न करें, तो कभी कुछ नहीं सीख पाएँगे और अधिक चतुर या समझदार नहीं बन पाएँगे।

हमारे पास अपने ख़ुद के विकल्प चुनने की स्वतंत्रता होती है और इसका मतलब यह है कि हमारे पास ग़लतियाँ करने की स्वतंत्रता होती है। ग़लतियों से चोट पहुँच सकती है, लेकिन यदि हम अपनी की हुई ग़लतियों से नहीं सीखते हैं, तो इसका अर्थ है कि उनकी वजह से हमने जो कष्ट उठाया, वह व्यर्थ गया। दरअसल, आकर्षण के नियम द्वारा हम वही ग़लती बार-बार करेंगे, जब तक कि परिणामों से हमें इतनी चोट न पहुँचे कि हम आख़िरकार उससे सबक़ सीख लें! इसी कारण ग़लतियाँ हमें चोट पहुँचाती हैं, ताकि हम उनसे सीख सकें और हम उन्हें बार-बार न दोहराएँ।

किसी ग़लती से सीखने के लिए हमें पहले उसे स्वीकार करना होता है और यहीं पर कई लोग अटक जाते हैं, क्योंकि वे अपनी ग़लती के लिए प्रायः किसी दूसरे को दोष देने लग जाते हैं।

आइए, मान लेते हैं कि पुलिस ने तेज़ गति से गाड़ी चलाने के लिए हमारी गाड़ी को रोक लिया और चालान बना दिया। हम तेज़ गति से गाड़ी चला रहे थे, इस तथ्य की ज़िम्मेदारी लेने के बजाय हम पुलिस वालों को दोष देते हैं कि चूँकि वे लोग हाईवे के मोड़ पर झाड़ियों में छिपे हुए थे, इसलिए हम उन्हें नहीं देख पाए। उनके पास रेडार गन थी, इसलिए हमारे पास बचने का कोई

मौक़ा ही नहीं था। लेकिन दरअसल ग़लती हमारी थी, क्योंकि हमने ही तेज़ गति से गाड़ी चलाने का विकल्प चुना था।

अपनी ग़लती के लिए दूसरों को दोष देने के साथ समस्या यह है कि हम अपनी ग़लती के दर्द और परिणामों को तो भोगेंगे ही, लेकिन उससे हम कुछ सीख नहीं पाएँगे और परिणाम यह होगा कि हम उसी ग़लती को दोबारा आकर्षित करेंगे।

आप इंसान हैं, आपसे ग़लतियाँ निश्चित तौर पर होंगी और यह इंसान होने के बारे में बड़ी सुंदर बात है, लेकिन आपको अपनी ग़लतियों से सीखना चाहिए, वरना आपके जीवन में बहुत सा अनावश्यक दुख-दर्द आ जाएगा।

आप किसी ग़लती से कैसे सीखते हैं? कृतज्ञता!

चाहे कोई चीज़ कितनी ही बुरी क्यों न दिख रही हो, कृतज्ञ होने के लिए बहुत सी चीज़ें हमेशा, हमेशा रहती हैं। जब आप किसी ग़लती में कृतज्ञ होने के लिए अधिक से अधिक चीज़ों की तलाश करने लगते हैं, तो आप जादू से उस ग़लती को वरदान में रूपांतरित कर देते हैं। ग़लतियाँ अधिक ग़लतियों को आकर्षित करती हैं और वरदान अधिक वरदानों को आकर्षित करते हैं - आप किसे अधिक पसंद करेंगे?

आज अपनी एक ग़लती के बारे में सोचें, जो आपने अपने जीवन में की हो। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह बड़ी थी या छोटी, लेकिन उसे चुनें, जिसके बारे में सोचने से आपको अब भी चोट पहुँचती है। शायद आप किसी क़रीबी व्यक्ति पर भड़क गए थे और इसके बाद वह संबंध फिर पहले जैसा नहीं रहा। शायद आपने किसी दूसरे व्यक्ति पर आँख मूँदकर विश्वास किया और उसने आपके साथ दग़ा किया। शायद आपने किसी को बचाने के लिए सफ़ेद झूठ बोला और इसकी वजह से आपको मुश्किल स्थिति का सामना करना पड़ा। आपने किसी चीज़ के मामले में अधिक सस्ता विकल्प चुना और यह ग़लत हो गया और अंत में आपका बहुत ख़र्चा हो गया। आपने सोचा था कि आप किसी चीज़ के बारे में सही निर्णय ले रहे हैं, लेकिन पाँसा पूरी तरह से उल्टा पड़ गया।

जब आप किसी ग़लती को जादू से वरदान में बदलने का चुनाव कर लें, तो कृतज्ञ होने के लिए चीज़ों की तलाश करें। आपकी मदद करने के लिए यहाँ दो सवाल दिए जा रहे हैं, जो आप ख़ुद से पूछ सकते हैं:

मैंने ग़लती से क्या सीखा?

वे कौन सी अच्छी चीज़ें हैं, जो ग़लती के फलस्वरूप सामने आईं?

हर ग़लती के बारे में कृतज्ञ होने की सबसे अहम चीज़ें वे होती हैं, जो आपने उससे सीखीं। और ग़लती चाहे कोई भी हो, हमेशा बहुत सी ऐसी अच्छी चीज़ें भी होती हैं, जो उसके फलस्वरूप हुईं और उन्होंने आपके भविष्य को बेहतर बनाया। इसके बारे में बहुत सावधानी से सोचें और देखें कि क्या आप कृतज्ञ होने के लिए दस वरदान खोज सकते हैं। आपके खोजे हुए प्रत्येक वरदान में जादुई शक्ति है। अपनी सूची कृतज्ञता जर्नल में लिख लें या कंप्यूटर पर टाइप कर लें।

आइए, पुलिस कार द्वारा तेज़ गति से गाड़ी चलाते हुए पकड़े जाने का उदाहरण लेते हैं, जिसमें आप पर जुर्माना हुआ :

1. मैं पुलिस वालों के प्रति कृतज्ञ हूँ कि वे मुझे अपने आपको चोट पहुँचाने से रोकना चाहते हैं, क्योंकि वास्तव में वे ऐसा ही करने की कोशिश कर रहे थे।
2. मैं पुलिस के प्रति कृतज्ञ हूँ, क्योंकि अगर ईमानदारी से सोचा जाए, तो मैं उस वक़्त दूसरी चीज़ों के बारे में सोच रहा था और मेरा ध्यान सड़क पर नहीं था।
3. मैं पुलिस के प्रति कृतज्ञ हूँ, क्योंकि ऐसे टायरों के साथ इतनी तेज़ गति का जोखिम लेना मूर्खतापूर्ण था, जिन्हें बदलने की ज़रूरत थी।
4. मैं चेतावनी की घंटी बजाने के लिए पुलिस का कृतज्ञ हूँ। जुर्माना होने से मुझ पर असर पड़ा और इससे मैं भविष्य में अधिक सचेत रहूँगा तथा ज़्यादा सावधानी से गाड़ी चलाऊँगा।
5. मैं पुलिस के प्रति कृतज्ञ हूँ, क्योंकि न जाने कैसे मेरे मन में यह अजीब विचार था कि मैं पकड़ में आए बिना और ख़ुद को जोखिम में डाले बगैर तेज़ गाड़ी चला सकता हूँ। पुलिस की गंभीरता से मुझे यह बात समझ में आ गई कि मैं स्वयं और दूसरों को गंभीर ख़तरे में डाल रहा था।
6. मैं पुलिस के प्रति कृतज्ञ हूँ, क्योंकि यदि मैं तेज़ गति से वाहन चलाने वाले दूसरे लोगों से अपने परिवार के सदस्यों के लिए उत्पन्न हो रहे जोखिम के बारे में सोचता हूँ, तो मैं निश्चित रूप से चाहता हूँ कि पुलिस तेज़ गति से गाड़ी चलाने वालों को रोके।
7. मैं पुलिस वालों के प्रति सचमुच कृतज्ञ हूँ कि वे यह काम करते हैं, ताकि सड़क पर हर व्यक्ति और परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके।
8. मैं पुलिस वालों के प्रति कृतज्ञ हूँ। वे हर दिन दिल तोड़ने वाली स्थितियाँ देखते होंगे और वे तो बस मेरे तथा मेरे परिवार के जीवन की रक्षा करने की कोशिश कर रहे हैं।
9. मैं यह सुनिश्चित करने के लिए पुलिस के प्रति कृतज्ञ हूँ कि मैं सुरक्षित घर पहुचँ जाऊं, और हर बार की तरह अपने घर का दरवाज़ा खोलते ही अपने परिवार से वैसे ही मिलूँ जैसे हमेशा मिलता हूँ।
10. मैं पुलिस के प्रति उन सभी संभावित परिणामों के कारण कृतज्ञ हूँ, जो मुझे तेज़ गति से गाड़ी चलाने से रोक सकते थे। पुलिस द्वारा पकड़े जाना सबसे कम हानिकारक परिणाम था और यह मेरे जीवन का सबसे बड़ा वरदान हो सकता है।

मैं आपसे प्रबल आग्रह करती हूँ कि आपने अपने जीवन में जो भी ग़लतियाँ की हैं, जिनके बारे में आप अब भी बुरा महसूस करते हैं, उन्हें याद करें और समय लगाकर इस बेहतरीन तथा जादुई अभ्यास को पूरा करें। इस बारे में सोचें; एक ग़लती में कई वरदान देने की शक्ति है! इस तरह के लाभ भला किस दूसरी चीज़ से मिल सकते हैं?

जादुई अभ्यास क्रमांक 26

जादू से अपनी ग़लतियों को वरदान में बदलें

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. किसी **एक** ग़लती को चुनें, जो आपने अपने जीवन में की है।
3. उस ग़लती के फलस्वरूप कुल **दस** वरदान खोजें, जिनके लिए आप कृतज्ञ हो सकते हैं। उन्हें लिख लें।
4. वरदान खोजने में अपनी मदद करने के लिए आप ख़ुद से ये सवाल पूछ सकते हैं: मैंने ग़लती से क्या सीखा? और : वे कौन सी अच्छी चीज़ें हैं, जो ग़लती के फलस्वरूप उत्पन्न हुईं?
5. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

सत्ताईसवाँ दिन
जादुई दर्पण

"चीज़ों का हुलिया भावनाओं के अनुसार बदलता है और इस तरह हम उनमें जादू और सुंदरता देखते हैं, जबकि जादू और सुंदरता दरअसल हममें ही होते हैं।"

ख़लील ज़िब्रान (1883-1931)
कवि और कलाकार

आप बाहरी संसार को जिस आकार में चाहते हैं, उसे वैसा बनाने की कोशिश में भाग-भागकर अपनी पूरी ज़िंदगी बर्बाद कर सकते हैं, एक के बाद एक समस्या को सुलझाने के लिए दौड़-धूप कर सकते हैं, परिस्थितियों या दूसरे लोगों के बारे में शिकायत कर सकते हैं, लेकिन परिणाम यह होगा कि आप अपने जीवन को कभी पूरी तरह नहीं जी पाएँगे और अपने सारे सपनों को साकार नहीं कर पाएँगे। लेकिन जब आप कृतज्ञता के जादू को अपनी जीवनशैली बना लेते हैं, तो आपके आस-पास के संसार की हर चीज़ जादू से बदल जाती है - बस चुटकी बजाते ही। आपका संसार जादुई रूप से इसलिए बदल जाता है, क्योंकि आप बदल गए, इसलिए आप जिसे आकर्षित कर रहे हैं, वह भी बदल गया।

गाँधीजी के प्रेरक शब्दों और माइकल जैक्सन के गीत "मैन इन द मिरर" गीत के बोलों में, जिसका करोड़ों लोगों पर असर हुआ, संसार के सबसे सशक्त संदेशों में से एक व्यक्त किया गया था:

दर्पण में दिखने वाले व्यक्ति को बदलोगे, तो आपका संसार बदल जाएगा।

यदि आपने इस बिंदु तक 26 जादुई अभ्यास पूरे कर लिए हैं, तो आप बदल चुके हैं! और हालाँकि कई बार स्वयं में परिवर्तन देखना मुश्किल होता है, लेकिन आप अपनी ख़ुशी में होने वाले परिवर्तन को महसूस कर चुके होंगे, आपके जीवन की परिस्थितियाँ बेहतर हो गई होंगी और आपके आस-पास के संसार में भी जादुई परिवर्तन नज़र आए होंगे।

आप अपने परिवार और मित्रों, अपने कामकाज, धन, स्वास्थ्य, अपने सपनों और यहाँ तक कि हर रोज़ मिलने वाले लोगों के लिए कृतज्ञता की जादुई शक्ति का अभ्यास कर चुके हैं। लेकिन जो व्यक्ति सबसे बढ़कर आपकी कृतज्ञता का हक़दार है, वह आप स्वयं ही हैं।

जब आप दर्पण में दिखने वाले व्यक्ति होने के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो असंतुष्टि, असंतोष, निराशा

या मैं पर्याप्त अच्छा नहीं हूँ की भावनाएँ पूरी तरह ग़ायब हो जाती हैं। और उनके साथ ही आपके जीवन की हर असंतुष्टिदायक, असंतोषजनक और निराशाजनक परिस्थिति भी जादू से ग़ायब हो जाती है।

स्वयं के बारे में नकारात्मक भावनाएँ आपके जीवन में सबसे ज़्यादा नुक़सान करती हैं, क्योंकि वे किसी अन्य चीज़ या व्यक्ति के बारे में होने वाली भावनाओं से अधिक शक्तिशाली होती हैं। आप चाहे जहाँ जाएँ और चाहे जो करें, आप उन नकारात्मक भावनाओं को हर पल अपने साथ ढोते हैं और वे भावनाएँ आपके द्वारा छुई जाने वाली हर चीज़ को दूषित कर देती हैं। वे चुंबक की तरह काम करती हैं और आपके द्वारा किए जाने वाले हर काम में अधिक असंतुष्टि, असंतोष और निराशा को आकर्षित करती हैं।

जब आप अपने वर्तमान स्वरूप के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो आप केवल उन्हीं परिस्थितियों को आकर्षित करेंगे, जो आपको अपने बारे में और भी बेहतर महसूस कराती हों। आप अपने बारे में अच्छी भावनाओं से समृद्ध होंगे, जिससे जीवन की समृद्धि आपकी ओर खिंची चली आएगी। अपने लिए कृतज्ञता से आप समृद्ध बनते हैं!

“जिसके पास भी **कृतज्ञता** (स्वयं के लिए) है, उसे अधिक दिया जाएगा और उसके पास समृद्धि होगी। जिसके पास भी **कृतज्ञता** (स्वयं के लिए) नहीं है, उसके पास जो है, वह भी उससे ले लिया जाएगा।”

जादुई दर्पण का यह अभ्यास करने के लिए इसी वक़्त एक दर्पण के क़रीब जाएँ। दर्पण में दिखने वाले व्यक्ति की ओर सीधे देखें और पूरे दिल से जादुई शब्द धन्यवाद ज़ोर से कहें। आपने इनमें अब तक जितनी भावना भरी है, उससे ज़्यादा भरें। अपने वर्तमान स्वरूप के लिए धन्यवाद कहें! हर उस चीज़ के लिए धन्यवाद कहें, जो आप हैं! आपने हर चीज़ और हर व्यक्ति के लिए जितनी भावना का इस्तेमाल किया है, कम से कम उतनी भावना के साथ धन्यवाद कहें! आप जो हैं, उसके लिए कृतज्ञ बनें!

आज दर्पण में दिखने वाले सुंदर व्यक्ति के लिए कृतज्ञ बनकर दिन भर जादुई दर्पण अभ्यास को जारी रखें और जब भी दर्पण में अपनी ओर देखें, हर बार जादुई शब्द धन्यवाद कहें। यदि आप किसी ख़ास समय जादुई शब्द ज़ोर से बोलने की स्थिति में नहीं हैं, तो आप उन्हें मन ही मन बोल सकते हैं। और यदि आप वाक़ई बहादुर हैं, तो आप जादुई दर्पण में देखकर ख़ुद के बारे में तीन चीज़ें बता सकते हैं, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं।

यदि भविष्य में किसी कारण से आप अपने प्रति दयालु नहीं हो रहे हैं, तो उस एक व्यक्ति के बारे में जान जाएँगे, जो आपकी कृतज्ञता का किसी दूसरे से कहीं अधिक हक़दार है - दर्पण में दिखने वाला व्यक्ति!

जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो आप कोई ग़लती करने के बावजूद ख़ुद को दोष नहीं देते हैं। जब आप कृतज्ञ होते हैं, तो आप आदर्श न होने पर अपनी आलोचना नहीं करते हैं। जब आप अपने वर्तमान स्वरूप के लिए कृतज्ञ होते हैं, तो आप ख़ुश होते हैं और आप सुखद लोगों, सुखद स्थितियों तथा जादुई परिस्थितियों को खींचने वाले चुंबक बन जाएँगे, जो आपको घेरे रहेंगे, चाहे

आप कहीं भी चले जाएँ और चाहे आप जो भी करें। जब आप दर्पण में दिखने वाले व्यक्ति में जादू देख लेंगे, तो आपका पूरा संसार बदल जाएगा!

जादुई अभ्यास क्रमांक 27

जादुई दर्पण

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें।
2. आज आप जब भी ख़ुद को दर्पण में देखें, तो धन्यवाद कहें और इसमें पहले से कहीं अधिक भावना तथा अर्थ का समावेश करें।
3. यदि आप वाक़ई बहादुर हैं, तो दर्पण में देखते हुए **तीन** बातें बताएँ, जिनके लिए आप अपने बारे में कृतज्ञ हैं।
4. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

अट्ठाईसवाँ दिन
जादू को याद रखें

> “जादू के साथ यही चीज़ है। आपको यह जानना होता है कि यह अब भी यहीं है, हमारे चारों ओर है, अन्यथा यह आपके लिए अदृश्य बना रहता है।”

चार्ल्स डी लिंट (जन्म 1951**)**
लेखक और सेल्टिक लोक संगीतकार

हर दिन अनूठा होता है; कोई भी दिन हूबहू किसी दूसरे दिन जैसा नहीं होता। हर दिन जो अच्छी चीज़ें होती हैं, वे हमेशा अलग होती हैं और बदलती रहती हैं, इसलिए जब आप बीते कल के वरदानों को गिनकर जादू को याद करेंगे, तो यह हर बार अलग होगा, चाहे आप यह कितनी ही बार कर लें। इस वजह से भी यह अभ्यास आपके जीवन में कृतज्ञता के जादू को बनाए रखने के लिए सबसे शक्तिशाली अभ्यास है। चाहे आपकी वर्तमान इच्छाएँ जो भी हों या आपकी भावी इच्छाएँ जो भी हों, यह जादुई अभ्यास जीवन भर सबसे शक्तिशाली अभ्यास रहेगा।

कल के वरदान याद करने का सबसे आसान तरीक़ा दिन की शुरुआत को याद करने से शुरू करना है, जब आप जागे थे। मन ही मन सुबह, दोपहर और शाम की प्रमुख घटनाओं को याद करते जाएँ, जब तक कि आप उस समय तक न पहुँच जाएँ, जब आप बिस्तर पर सोने के लिए लेटे थे। जब आप बीते हुए कल के वरदान याद करते हैं, तो यह प्रयासरहित होना चाहिए। आप कल की सतह को केवल टटोल रहे हैं और जब आप टटोलते हैं, तो वरदान आपके दिमाग़ की सतह पर बुलबुले की तरह उठ आएँगे।

आप यह सवाल पूछकर यह जादुई अभ्यास शुरू कर सकते हैं:

वे कौन सी अच्छी चीज़ें थीं, जो कल हुई थीं?

जब भी आप कोई सवाल पूछते हैं, आपका दिमाग़ तुरंत जवाब की तलाश करने लग जाता है। क्या आपको कोई बेहतरीन ख़बर मिली थी? क्या आपने जादू से अपनी किसी इच्छा को साकार या प्राप्त किया था? क्या आपने ख़ास तौर पर ख़ुशी महसूस की थी? क्या आपको किसी मित्र का फ़ोन आया था, जिससे आपकी लंबे समय से कोई बातचीत नहीं हुई थी? क्या कोई चीज़ आपके लिए बहुत अच्छी तरह हुई थी? क्या आपको कोई बेहतरीन फ़ोन कॉल या ईमेल मिला था? क्या किसी ने आपकी प्रशंसा की थी या सम्मान का इज़हार किया था? क्या किसी ने कोई समस्या सुलझाने में आपकी मदद की थी? क्या आपने किसी की मदद की थी? क्या आपने कोई

प्रोजेक्ट पूरा किया था, या कोई नई चीज़ शुरू की थी, जिसे लेकर आप रोमांचित हैं? क्या आपने अपना प्रिय भोजन किया था या कोई अच्छी फ़िल्म देखी थी? क्या आपको कोई उपहार मिला था, आपने कोई समस्या सुलझाई थी, कोई प्रेरक मुलाकात की थी, किसी के साथ गुणवत्तापूर्ण समय गुजारा था, कोई बेहतरीन बातचीत की थी या किसी मनचाही चीज़ के लिए योजनाएँ बनाई थीं?

जादू को याद करें और कल के वरदानों की सूची कंप्यूटर पर बना लें या उन्हें जर्नल में लिख लें। कल की सतह को टटोलें, जब तक कि आप संतुष्ट महसूस न करें कि आपने कल के वरदानों को याद कर लिया है। वे चीज़ें छोटी भी हो सकती हैं और बड़ी भी, क्योंकि यह आपके वरदानों के आकार के बारे में नहीं है; यह तो इस बारे में हैं कि आप कितने वरदान खोज सकते हैं और हर एक के लिए कितनी कृतज्ञता महसूस कर सकते हैं। जब आप हर एक को याद करें और लिखें, तो कृतज्ञ बनें और इसके लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

जब आप आज के बाद यह जादुई अभ्यास करना चाहेंगे, तो आप इसे बदल-बदलकर कर सकते हैं। कुछ दिन वरदानों को लिखें और बाक़ी दिन वरदानों को केवल याद करके उन्हें ज़ोर से कहें या मन ही मन याद कर लें। आप वरदानों की संक्षिप्त सूची बना सकते हैं या अधिक विस्तृत सूची बनाते हुए बता सकते हैं कि आप हर एक के लिए क्यों कृतज्ञ हैं।

कल के वरदानों की कोई निश्चित संख्या नहीं दी गई है, क्योंकि हर दिन अलग होता है। लेकिन मैं गारंटी देती हूँ कि आपके जीवन का हर दिन वरदानों से भरा होता है और जब आप इसकी सच्चाई देखने के लिए अपनी आँखें खोल लेते हैं, तो आप जीवन के जादू के प्रति अपना हृदय भी खोल लेंगे और आपका जीवन समृद्ध व भव्य हो जाएगा।

"जिसके पास भी **कृतज्ञता** है, उसे अधिक दिया जाएगा और उसके पास समृद्धि रहेगी। जिसके पास **कृतज्ञता** नहीं है, उसके पास जो है, वह सब भी उससे ले लिया जाएगा।"

जादू को याद करें - इसे आप ही के लिए बनाया गया है!

जादुई अभ्यास क्रमांक 28

जादू को याद रखें

1. अपनी नियामतें गिनें: दस नियामतों की सूची बनाएँ। लिखें कि आप क्यों कृतज्ञ हैं। अपनी सूची दोबारा पढ़ें और हर नियामत के अंत में कहें धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। उस नियामत के लिए ज़्यादा से ज़्यादा कृतज्ञता महसूस करें। अब तक इस पुस्तक में आप 280 नियामतें लिख चुके हैं!
2. कल के वरदानों को याद करते हुए जादू का स्मरण करें और उन्हें लिख लें। ख़ुद से यह सवाल पूछें: वे कौन सी अच्छी चीज़ें हैं, जो कल हुई थीं? कल की सतह को टटोलें, जब तक कि आप संतुष्ट न हो जाएँ कि आपने उस दिन के वरदान याद कर लिए हैं और लिख लिए हैं।
3. जब आप प्रत्येक वरदान को याद करें, तो मन ही मन इसके लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।
4. आज के बाद आप यह अभ्यास लिखित सूची के रूप में कर सकते हैं या फिर ज़ोर से बोलकर या मन ही मन याद करके कर सकते हैं। आप कल की उन चीज़ों की संक्षिप्त सूची बना सकते हैं, जिनके लिए आप कृतज्ञ हैं या फिर आप ज़्यादा छोटी या अधिक विस्तृत सूची बना सकते हैं और बता सकते हैं कि आप उनके लिए क्यों कृतज्ञ हैं।
5. आज रात सोने से ठीक पहले अपना जादुई पत्थर एक हाथ में थामें और दिन भर में हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए जादुई शब्द धन्यवाद कहें।

आपका जादुई भविष्य

आप अपने जीवन के निर्माता हैं और कृतज्ञता ही वह साधन है जिससे अविश्वसनीय जीवन का निर्माण किया जा सकता है। इन जादुई अभ्यासों के माध्यम से आपने अब एक बुनियाद बना ली है तथा कृतज्ञता के सहारे आप अपने जीवन की इमारत में और अधिक मंज़िलें जोड़ रहे हैं। आपका जीवन और ऊँचा उठता चला जाएगा, जब तक कि आप सितारों को नहीं छूने लगेंगे। कृतज्ञता के साथ आप कितनी ऊँचाइयों तक उठ सकते हैं, इसका कोई छोर नहीं है। न ही उस जादू की कोई सीमा है, जिसका आप अनुभव कर सकते हैं। बह्मांड के तारों की तरह यह भी असीमित है!

"कृतज्ञता व्यक्त करना शिष्ट और सुखद होता है, कृतज्ञता के कार्य करना उदार और उदात्त होता है, लेकिन कृतज्ञता को जीना स्वर्ग को छूने के समान होता है।"

जोहानेस ए. गेर्टनर (1912-1996)
प्रोफ़ेसर, धर्मशास्त्री, कवि

यहाँ से आगे बढ़ने का आदर्श तरीक़ा कृतज्ञता की उस बुनियाद को क़ायम रखना है, जिसे आपने बनाया है। साथ ही अपनी भावना की गहराई को बढ़ाकर इस पर धीरे-धीरे आगे भी निर्माण करते जाना है। आप कृतज्ञता का जितना अधिक अभ्यास करते हैं, उतनी ही गहराई से आप इसे महसूस कर सकेंगे और आप जितनी गहराई से इसे महसूस करते हैं, इसमें उतना ही कम समय लगेगा। मार्गदर्शक के रूप में:

सप्ताह में तीन दिन जादू को याद करें का अभ्यास करें या अपने मनपसंद दो अन्य जादुई अभ्यासों के साथ इसे मिला लें। इससे कृतज्ञता की आपकी वर्तमान बुनियाद क़ायम रहेगी और आप अपने जीवन में जादू को बढ़ाते जाएँगे, जिससे आपका जीवन बेहतर से और बेहतर बनता चला जाएगा। मिसाल के तौर पर, आप एक दिन जादू को याद करें अभ्यास का चुनाव कर सकते हैं, दूसरे दिन जादुई संबंध का और तीसरे दिन जादुई धन का।

सप्ताह में चार दिन जादू को याद करें अभ्यास करने या इसे अपने चुने हुए तीन अन्य अभ्यासों के साथ मिलाकर करने से आपकी कृतज्ञता क़ायम रहेगी और जादू में वृद्धि होगी।

सप्ताह में पाँच दिन जादू को याद करें अभ्यास करने या इसे अपनी पसंद के चार अन्य जादुई

अभ्यासों के साथ मिलाकर करने से आपकी ख़ुशी नाटकीय रूप से बढ़ जाएगी और आपके जीवन के हर क्षेत्र व परिस्थिति में जादू बढ़ जाएगा।

सप्ताह में छह या सात दिन जादू को याद करें अभ्यास करने या इसे अपनी पसंद के अन्य जादुई अभ्यासों के साथ मिलाने से आप सच्चे कीमियागर बन जाएँगे, जो हर चीज़ को सोने में बदल सकता है!

जादुई अभ्यास की अनुशंसाएँ

अपने जीवन के उन महत्वपूर्ण क्षेत्रों जिनमें आप जादू को बनाए रखना चाहते हैं जैसे आपकी ख़ुशी, स्वास्थ्य, संबंध, कैरियर, धन और आपके स्वामित्व की भौतिक वस्तुएं आप सप्ताह में एक बार हर क्षेत्र के लिए विशेष अभ्यास कर सकते हैं। बहरहाल, यदि आप अपने जीवन के किसी क्षेत्र में जादू को बढ़ाना चाहते हैं, तो आपको उस क्षेत्र के लिए सप्ताह में कई दिन कृतज्ञता का अभ्यास करना चाहिए। यदि आप स्वस्थ नहीं हैं, तो हर दिन अपने स्वास्थ्य के लिए जादुई अभ्यास कर सकते हैं; यदि दिन में कई बार कर सकें, तो और भी अच्छा है।

नीचे दी गई अनुशंसाएँ आपको आसानी से उन जादुई अभ्यासों के बारे में बताती हैं, जिनका उस क्षेत्र में सबसे शक्तिशाली और तीव्र प्रभाव होगा। कम से कम तीन सप्ताह तक प्रासंगिक क्षेत्र में दी गई अनुशंसाओं का अनुसरण करें और हर अनुशंसित अभ्यास को सप्ताह में एक बार करें:

संबंध

जादुई संबंध - पेज 50

हर एक पर जादू की धूल का छिड़काव करें - पेज 115

जादू से अपने संबंधों को मधुर बनाएँ - पेज 155

जादुई छड़ी - पेज 223

(जादू की छड़ी का अभ्यास उन लोगों पर किया जा सकता है, जिन्हें जानने के लिए आप तस्वीरों का इस्तेमाल करते हैं या उन लोगों पर जिन्हें आप तस्वीरों के बिना नहीं जानते हैं।)

जादुई दर्पण - पेज 245

जादू को याद रखें - पेज 250

स्वास्थ्य

जादुई स्वास्थ्य - पेज 61

हर एक पर जादू की धूल का छिड़काव करें - पेज 115

स्वास्थ्य में जादू और चमत्कार - पेज 163

जादुई हवा जिसमें आप साँस लेते हैं - पेज 216

जादुई छड़ी - पेज 223

(जादू की छड़ी का अभ्यास उन लोगों पर किया जा सकता है, जिन्हें जानने के लिए आप तस्वीरों का इस्तेमाल करते हैं या उन लोगों पर जिन्हें आप तस्वीरों के बिना नहीं जानते हैं।)

जादू को याद रखें - पेज 250

धन

जादुई धन - पेज 68

धन का चुंबक - पेज 104

(यदि आपने धन के चुंबक का जादुई अभ्यास पहले कभी नहीं किया है, तो यह सुनिश्चित करें कि कम से कम एक बार सभी क़दम पूरे कर लें। यदि आप अभ्यास दोहरा रहे हैं, तो सीधे क़दम 4 पर पहुँच सकते हैं।)

मैजिक चेक - पेज 172

जादुई छड़ी - पेज 223

(जादू की छड़ी का अभ्यास उन लोगों पर किया जा सकता है, जिन्हें जानने के लिए आप तस्वीरों का इस्तेमाल करते हैं या उन लोगों पर जिन्हें आप तस्वीरों के बिना नहीं जानते हैं।)

जादुई दर्पण - पेज 245

जादू को याद रखें - पेज 250

कैरियर

जादू की तरह काम करना - पेज 76

हर एक पर जादू की धूल का छिड़काव करें - पेज 115

जादुई छड़ी - पेज 223

(जब आप अपने कैरियर के लिए जादू की छड़ी का अभ्यास करते हैं, तो लोगों की ओर भी सफलता भेज सकते हैं। दूसरों के लिए सफलता की कामना करने से आपके अपने जीवन में भी सफलता बढ़ेगी।

जादू की छड़ी का अभ्यास उन लोगों पर किया जा सकता है, जिन्हें जानने के लिए आप तस्वीरों का इस्तेमाल करते हैं या उन लोगों पर जिन्हें आप तस्वीरों के बिना नहीं जानते हैं।)

जादुई दर्पण - पेज 245

जादू को याद रखें - पेज 250

आपकी इच्छाएँ

हर एक पर जादू की धूल का छिड़काव करें - पेज 115

अपनी सारी इच्छाओं को हक़ीक़त में बदलें - पेज 138

(यदि आपने पहले कभी अपनी सारी इच्छाओं को साकार करें का अभ्यास नहीं किया है, तो यह सुनिश्चित करें कि आप कम से कम एक बार सारे क़दम पूरे कर लें। यदि आप इस अभ्यास को दोहरा रहे हैं, तो आप सीधे क़दम 3 पर पहुँच सकते हैं।)

आपकी नज़रों के ठिक सामने - पेज 209

जादुई छड़ी - पेज 223

(जादू की छड़ी का अभ्यास उन लोगों पर किया जा सकता है, जिन्हें जानने के लिए आप तस्वीरों का इस्तेमाल करते हैं या उन लोगों पर जिन्हें आप तस्वीरों के बिना नहीं जानते हैं।)

जादुई दर्पण - पेज 245

जादू को याद रखें - पेज 250

आपका जादुई पत्थर

आप जादुई पत्थर के इस अभ्यास को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना सकते हैं, इसे सिरहाने रख सकते हैं और सोने जाते वक़्त इसे देखकर याद कर सकते हैं कि आपको उस दिन हुई सबसे अच्छी चीज़ के लिए कृतज्ञ होना है। आप जादुई पत्थर जेब में भी रख सकते हैं। जब भी आप इसे छूते हैं, तो हर बार यह आपको याद दिलाता है कि आप उस चीज़ के बारे में सोचें, जिसके लिए आप कृतज्ञ हैं।

आपकी जादुई धूल

आप हर एक पर जादुई धूल का छिड़काव करें अभ्यास को भी अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना सकते हैं। जो लोग आपकी सेवा करते हैं, उन पर जादुई धूल छिड़कने के अलावा कई और तरीक़े हैं, जिनसे आप यह अभ्यास कर सकते हैं। आप हर व्यक्ति और हर वस्तु पर जादुई धूल छिड़क सकते हैं! यदि आपका बॉस थोड़ा चिड़चिड़ा है, तो आप चुपके से उस पर जादुई धूल छिड़क सकते हैं। यदि आपके परिवार का कोई सदस्य या आपका प्रिय व्यक्ति बुरे मूड में है, तो आप उस पर जादुई धूल छिड़क सकते हैं। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आते हैं, जिसे उसके जीवन में जादू की ज़रूरत है, तो आप उस पर जादुई धूल छिड़क सकते हैं। आप जहाँ भी जाते हैं, वहाँ जादू बढ़ा सकते हैं और बच्चों पर, पौधों या बगीचे पर, अपने भोजन और पेय पदार्थों पर, खोलने से पहले अपने कंप्यूटर या मेल पर, अपने वॉलेट, कार, फ़ोन कॉल करने या सुनने से पहले अपने फ़ोन या किसी भी अन्य परिस्थिति पर जादुई धूल छिड़क सकते हैं,

जिसे आप बेहतर बनाना चाहते हैं। जादुई धूल के कितने इस्तेमाल हो सकते हैं, उसकी सीमा केवल आपकी कल्पना द्वारा तय होती है!

जादू कभी ख़त्म नहीं होता

मैं जीवन में हर दिन कृतज्ञता का अभ्यास करती हूँ और अब यह बिलकुल अविश्वसनीय लगता है कि पहले हर दिन कृतज्ञता का अभ्यास किए बिना इतने दिन, महीने और साल मैं कैसे रही। कृतज्ञता मेरे व्यक्तित्व का हिस्सा बन चुकी है, यह मेरी कोशिकाओं में है और अवचेतन मन के ताने-बाने में रची-बसी है।

लेकिन यदि हम जीवन में उलझ जाएँ और कुछ समय तक कृतज्ञता का अभ्यास करना भूल जाएँ, तो जादू ओझल हो जाएगा। मैं अपने जीवन में जादू का इस्तेमाल मार्गदर्शक के रूप में करती हूँ, ताकि मुझे पता चल जाए कि क्या मैं कृतज्ञता का पर्याप्त अभ्यास कर रही हूँ या मुझे इसका अभ्यास बढ़ाने की ज़रूरत है। मैं अपने जीवन को ग़ौर से देखती हूँ, और अगर मुझे लगता है कि मैं ज़्यादा ख़ुशी महसूस नहीं कर रही हूँ, तो मैं कृतज्ञता के अपने अभ्यास को बढ़ा देती हूँ। यदि मेरे जीवन के किसी ख़ास क्षेत्र में छुटपुट समस्याएँ प्रकट होने लगती हैं, तो मैं तुरंत उस क्षेत्र में कृतज्ञता के जादुई अभ्यास को बढ़ा देती हूँ।

मैं अब झूठे दिखावों से धोखा नहीं खाती हूँ। इसके बजाय मैं हर परिस्थिति में कृतज्ञ होने के लिए अच्छाई की तलाश यह जानते हुए करती हूँ कि वह वहाँ है। और फिर धुएँ के झोंके की तरह हर अनचाही चीज़ जादू से ग़ायब हो जाती है!

> "मैंने छोटी चीज़ों के लिए धन्यवाद देकर शुरू किया और मैं जितनी कृतज्ञ बनी, मेरी समृद्धि उतनी ही बढ़ती गई। ऐसा इसलिए क्योंकि आप जिस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, उसका विस्तार होता है और जब आप जीवन में अच्छाई पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो उसका अधिक सृजन करते हैं। अवसर, संबंध, यहाँ तक कि धन भी मेरी ओर प्रवाहित हुआ, जब मैंने अपने जीवन की हर तरह की स्थिति में कृतज्ञ होना सीख लिया।"

ओपरा विनफ़्री (जन्म 1954)
मीडिया पर्सनैलिटी और व्यवसायी

कृतज्ञता के अभ्यास द्वारा आप सृष्टि के अचूक नियम का इस्तेमाल कर रहे हैं; यह सृष्टि का आपको दिया उपहार है और यह इसलिए मौजूद है, ताकि आप इसका इस्तेमाल करें और अपने जीवन को प्रगति के पथ पर ले जाएँ।

सृष्टि और आप

एक स्तर है, जो आपके जीवन में असीमित समृद्धि का कारक बनता है। जिस तरीके से कृतज्ञता के इस स्तर तक पहुँचा जाता है, वह है सृष्टि या अगर आप चाहें तो ईश्वर के साथ आपका संबंध।

आपमें यह सोचने की प्रवृत्ति हो सकती है कि सृष्टि आपसे अलग है और जब आप इसके बारे में सोचते हैं, तो अपने ऊपर यानी आसमान की ओर देखते हैं। हालाँकि सृष्टि निश्चित रूप से आपके ऊपर है, लेकिन यह आपके नीचे भी है और आपके पीछे भी है तथा आपके पास भी है और यह हर चीज़ व हर व्यक्ति के भीतर है। इसका अर्थ है कि सृष्टि आपके भीतर है।

> "जैसा नीचे, वैसा ऊपर; और जैसा ऊपर वैसा नीचे। केवल इस ज्ञान के साथ आप चमत्कार कर सकते हैं।"
>
> **द एमेराल्ड टेबलेट (लगभग** 5,000-3,000 **ईपू)**

जब आप समझ लेते हैं कि सृष्टि आपके भीतर है और इसकी प्रकृति के अनुरूप यह आपके लिए है, यह चाहती है कि आपको अधिक जीवन, अधिक स्वास्थ्य, अधिक प्रेम, अधिक सौंदर्य और आपकी हर मनचाही चीज़ अधिक मिले, तो आप जीवन में मिलने वाली हर चीज़ के लिए सृष्टि के प्रति सच्ची कृतज्ञता महसूस कर सकते हैं। और तब आप अपने तथा सृष्टि के बीच एक व्यक्तिगत संबंध स्थापित कर लेंगे।

हर मिलने वाली चीज़ के लिए आप सृष्टि के प्रति जितनी अधिक वास्तविक कृतज्ञता महसूस करते हैं, सृष्टि के साथ आपका संबंध उतना ही क़रीबी बनता है - और तब आप कृतज्ञता के जादू द्वारा असीमित समृद्धि के स्तर पर पहुँच सकते हैं।

आप कृतज्ञता के जादू के प्रति अपने हृदय और दिमाग़ को खोल देंगे और इसके साथ अपने संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति के जीवन को छू लेंगे। आप सृष्टि के मित्र बन जाएँगे। आप पृथ्वी पर असीमित नियामतों के साधन बन जाएँगे। जब आप सृष्टि के क़रीब पहुँचकर और व्यक्तिगत संबंध बनाते हैं, जब आप अपने भीतर सृष्टि की उस निकटता को महसूस करते हैं, उस पल से पूरा संसार आपका होगा और ऐसा कुछ भी नहीं होगा, जो आप नहीं बन सकते, पा सकते या कर सकते?

कृतज्ञता ही जवाब है

कृतज्ञता टूटे हुए या मुश्किल संबंधों का इलाज है। यह स्वास्थ्य या धन की कमी का इलाज है। यह दुख का इलाज है। कृतज्ञता से डर, चिंता, दुख और हताशा ख़त्म होती है। यह ख़ुशी, स्पष्टता, धैर्य, दयालुता, करुणा, समझ और मानसिक शांति लाती है। कृतज्ञता समस्याओं के समाधान लाती है। यह आपके सपनों को साकार करने के अवसर और संसाधन प्रदान करती है।

कृतज्ञता हर सफलता के पीछे होती है। यह नए विचारों और खोजों के द्वार खोल देती है, जैसा न्यूटन और आइंस्टाइन जैसे महान वैज्ञानिकों ने साबित किया है। कल्पना करें कि हर वैज्ञानिक

उनकी दिखाई राह पर चलने लगे। तब संसार समझ, विकास और उन्नति के नए क्षेत्रों में दाख़िल हो जाएगा। वर्तमान सीमाएँ टूट जाएँगी और टेक्नोलॉजी, भौतिकी, चिकित्सा, मनोविज्ञान, खगोलशास्त्र तथा हर वैज्ञानिक क्षेत्र में जीवन बदलने वाली खोजें होने लगेंगी।

यदि कृतज्ञता को स्कूलों में अनिवार्य विषय बना दिया जाए, तो हम बच्चों की एक ऐसी पीढ़ी देखेंगे, जो हमारी सभ्यता को अद्भुत उपलब्धियों और खोजों द्वारा तरक़्क़ी के शिखर पर पहुँचा देगी। तब असहमतियाँ दूर हो जाएँगी, युद्ध ख़त्म हो जाएँगे और पूरे संसार में शांति स्थापित हो जाएगी।

जो राष्ट्र संसार को भविष्य में ले जाएँगे, वे वही हैं, जिनके नेता और लोग सबसे अधिक कृतज्ञ हैं। किसी देश के लोगों की कृतज्ञता से उनका देश तरक़्क़ी करता है और अमीर बनता है। इससे बीमारियाँ बहुत कम हो जाती हैं, व्यवसाय फलता-फूलता है, उत्पादन बढ़ जाता है और पूरे देश में ख़ुशी व शांति का माहौल बन जाता है। ग़रीबी ग़ायब हो जाएगी और एक भी व्यक्ति भूखा नहीं रहेगा, क्योंकि कृतज्ञ राष्ट्र उसे भूखा रहने की अनुमति नहीं देगा।

जितने अधिक लोग कृतज्ञता की जादुई शक्ति को खोज लेते हैं, उतनी ही तेज़ी से यह संसार पर राज्य करेगी और कृतज्ञता क्रांति का सूत्रपात करेगी।

जादू को अपने साथ ले जाएँ

जहाँ भी जाएँ, कृतज्ञता को अपने साथ ले जाएँ। अपनी रुचियों, मुलाक़ातों, कार्यों और जीवन की परिस्थितियों में कृतज्ञता के जादू को भर लें, ताकि आपके सारे सपने सच हो जाएँ। भविष्य में, यदि जीवन आपके सामने कोई चुनौतीपूर्ण स्थिति रखता है, जिसके बारे में आप सोचते हैं कि उस पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है और आपको समझ में नहीं आ रहा हो कि क्या करें, तो चिंता करने या डरने के बजाय कृतज्ञता के जादू की ओर मुड़ें और अपने जीवन की हर अन्य चीज़ के लिए कृतज्ञ हों। जब आप जानते-बूझते हुए अपने जीवन में अच्छाई के लिए धन्यवाद देते हैं, तो उस चुनौतीपूर्ण स्थिति के आस-पास की परिस्थितियाँ जादू से बदल जाएँगी।

> "हमने उसे (यानी मनुष्य को) रास्ता दिखाया: वह कृतज्ञ है या कृतघ्न (यह उसकी इच्छा पर निर्भर करता है)।"

कुरान (अल-इंसान 76:3**)**

जादुई शब्द धन्यवाद कहें। उन्हें ज़ोर से कहें, उन्हें छत से चिल्लाकर कहें, उन्हें फुसफुसाकर कहें, उन्हें मन ही मन कहें या उन्हें अपने दिल में महसूस करें, लेकिन आज के बाद आप जहाँ भी जाएँ, कृतज्ञता और इसकी जादुई शक्ति को अपने साथ ले जाएँ।

समृद्धि और ख़ुशी से भरे जादुई जीवन के लिए जवाब आपके होंठों पर है, यह आपके हृदय के भीतर है, तैयार है और इंतज़ार कर रहा है कि आप जादू को सक्रिय करें, शुरू करें!

Rhonda Byrne

रॉन्डा बर्न के बारे में

रॉन्डा बर्न ने अपनी यात्रा द सीक्रेट फ़िल्म से प्रारंभ की, जिसे दुनिया भर के करोड़ों लोगों ने देखा। इसके बाद उनकी पुस्तक द सीक्रेट प्रकाशित हुई, जो 47 भाषाओं में बेस्टसेलर बन चुकी है और जिसकी 2 करोड़ से अधिक प्रतियाँ बिक चुकी हैं।

द सीक्रेट 190 सप्ताह तक द न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर लिस्ट में रही और इसे यूएसए टुडे ने विगत 15 वर्षों की शीर्षस्थ 20 बेस्टसेलिंग पुस्तकों में से एक माना है।

अपने अनूठे कार्य को आगे बढ़ाते हुए रॉन्डा ने 2010 में द पॉवर लिखी। यह पुस्तक भी न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर है और 43 भाषाओं में उपलब्ध है।